

Roll No.

YS-01

Introduction of Yoga

(योग परिचय)

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

First Semester, 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.

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. Give introduction in detail of Gherand Samhita.
घेरंड संहिता का विस्तृत परिचय दीजिए।
2. Describe the life sketch and contributions for yoga of Swami Vivekananda.
स्वामी विवेकानंद जी के जीवन परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान का वर्णन कीजिए।
3. Define Chitta ? Describe the Chitta Vrittis.
चित्त को परिभाषित करते हुए चित्त वृत्तियों का वर्णन कीजिए।
4. Describe technique and benefits of Pranayama according to Hatha Pradipika.
हठ प्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की विधि व लाभ का वर्णन कीजिए।

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. Write with reference the technique and benefit of Mahabandha.
महाबंध की ससंदर्भ विधि व लाभ लिखिए।
2. Write short note on Nadi.
नाड़ी पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
3. Write short note on Prakriti.
प्रकृति पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
4. Clarify the Chitta Vikshep.
चित्त विक्लेष को सन्दर्भ सहित लिखिए।
5. Clarify Shat sampatti.
षट्सम्पत्ति को स्पष्ट कीजिए।
6. Clarify 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः'.
'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' स्पष्ट कीजिए।
7. Explain Antharanga yoga.
अंतरंग योग का वर्णन कीजिए।
8. Describe technique and benefits of Neti and Nauli according to Hatha Pradipika.
हठ प्रदीपिका के अनुसार नेति एवं नौली की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

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. Which of the following is related to the Prasthanatrayi ?

- (a) Gita
- (b) Upnishada
- (c) Brahmasutra
- (d) All of the above

निम्नलिखित में से कौन-सा ग्रन्थ प्रस्थानत्रयी से सम्बन्धित है ?

- (अ) गीता
- (ब) उपनिषद
- (स) ब्रह्मसूत्र
- (द) उपर्युक्त सभी

2. Hatha Pradipika is composed under which century ?

- (a) 14-15th
- (b) 16-17th
- (c) 10-11th
- (d) None of these

हठप्रदीपिका ग्रंथ की रचना किस शताब्दी के अंतर्गत मानी जाती है ?

- (अ) 14-15वीं
- (ब) 16-17वीं
- (स) 10-11वीं
- (द) इनमें से कोई नहीं

3. Which chapter of the Gherand Samhita describes the place for yoga ?

- (a) First
- (b) Fourth
- (c) Fifth
- (d) Third

घेरण्ड संहिता के किस उपदेश में योग के लिए स्थान का वर्णन किया गया है ?

- (अ) प्रथम
- (ब) चतुर्थ
- (स) पंचम
- (द) तृतीय

4. How many elements does yoga philosophy consider ?

- (a) 24
- (b) 25
- (c) 26
- (d) 28

योगदर्शन कुल कितने तत्वों को मानता है ?

- (अ) 24
- (ब) 25
- (स) 26
- (द) 28

5. What is the father's name of Gorakshnath ?

- (a) Adinath
- (b) Matsyendranath
- (c) Gopinath
- (d) Charpatinath

गोरक्षनाथ के पिता का क्या नाम है ?

- (अ) आदिनाथ
- (ब) मत्स्येन्द्रनाथ
- (स) गोपीनाथ
- (द) चर्पटीनाथ

6. How many Chapters are described in Patanjali Yoga sutra ?

- (a) 3
- (b) 4
- (c) 5
- (d) 6

पातंजल योगसूत्र में कितने पाद का वर्णन है ?

- (अ) 3
- (ब) 4
- (स) 5
- (द) 6

7. Which yoga has been described in chapter seventh of the Gita ?

- (a) Atma sanyam yoga
- (b) Karmyoga
- (c) Vibhuti yoga
- (d) Gyan-Vigyan Yoga

गीता के सातवें अध्याय में किस योग का वर्णन किया गया है ?

- (अ) आत्म संयम योग
- (ब) कर्मयोग
- (स) विभूतियोग
- (द) ज्ञान-विज्ञान योग

8. Bija Mantra of Ajna chakra is :

- (a) Om
- (b) Vam
- (c) Lam
- (d) None of these

आज्ञा चक्र का बीज मंत्र है :

- (अ) ॐ
- (ब) वं
- (स) लं
- (द) इनमें से कोई नहीं

9. What type of diet should we eat in Hatha Yoga ?

- (a) Mitahar
- (b) Balanced Diet
- (c) Satvik Diet
- (d) Rajsik Diet

हठयोग में कैसा आहार ग्रहण करना चाहिए ?

- (अ) मिताहार
- (ब) सन्तुलित आहार
- (स) सात्विक आहार
- (द) राजसिक आहार

10. How many types of Hrid Dhauti are there ?

- (a) 8
- (b) 2
- (c) 3
- (d) 4

हृद धौति कितने प्रकार की होती है ?

- (अ) 8
- (ब) 2
- (स) 3
- (द) 4