

S-247

Total Pages : 4

Roll No.

YS-01

योग परिचय

Certificate in Yogic Science (CYS)

1st Semester Examination, 2022 (Dec.)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 100

Note : This paper is of Hundred (100) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सौ (100) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

SECTION-A/(खण्ड-क)

(Long Answer Type Questions)/(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Twenty six (26) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×26=52)

S-247 / YS-01

[P.T.O.]

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Yoga . Describe the origin and development of yoga.

योग की परिभाषा दीजिए। योग के उद्भव एवं विकास की व्याख्या कीजिए।

2. What do you understand by 'Karma yoga' ? Explain according Bhagavad Geeta.

'कर्मयोग' से आप क्या समझते हैं? भागवद्गीता के अनुसार समझाइए।

3. What do you understand by Ashtang Yoga? Explain the Yama-Niyama of Ashtang Yoga.

अष्टांग योग से आप क्या समझते हैं? इसके यम-नियम साधनों की व्याख्या कीजिए।

4. Write the life history of 'Swami Vivekanand' and 'Swami Dayananda'. Also write about their contribution in the field If yoga.

'स्वामी विवेकानन्द' एवं 'स्वामी दयानंद जी' का जीवन परिचय दीजिए। योग के क्षेत्र में इनके योगदान लिखिए।

5. Write the meaning of Asana, Describe any four Asana of Gheranda Sanhita with technique and precautions.

आसन का अर्थ स्पष्ट करते हुए घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं चार आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ लिखिए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

(4×12=48)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain Chitta Vrittis.

चित्त वृत्तियों को समझाइए।

2. Explain the concept of Prakriti.

प्रकृति की अवधारणा को समझाइए।

3. Throw light on the importance of Hathyoga.

हठयोग के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

4. Explain Shatkarma according to Hath Pradipika.

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों को समझाइए।

5. Describe Dauti Kriya according to Gherand Sanhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति क्रिया का वर्णन कीजिए।

6. Write the method, benefits, precautions of any two postures (Mudra) mentioned in Hath Pradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो मुद्राओं की विधि, लाभ, सावधानियां लिखिए।

7. What are Panchaklesh ? Explain.

पंचक्लेश क्या हैं? समझाइए।

8. Write a short note on Samadhi.

समाधि पर लघु टिप्पणी लिखिए।
