

668

Total Pages : 4

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, 2021 (Winter)

**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)

**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. What do you understand by Chitta ? Describe the stages of Chittabhoomis.

चित्त से आप क्या समझते हैं? चित्त की भूमियों का वर्णन करें।

2. Introducing the life of Swami vivekanand and describe his yoga sadhana.

स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय देते हुए उनकी योग साधना का वर्णन करें।

3. Introducing Bhagwad Geeta and explain Karmayoga in detail.

भगवत् गीता का परिचय देते हुए कर्म योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

4. Explain the meaning of Bhakti Yoga and describe Navadha Bhakti.

भक्ति योग का अर्थ समझाइए व नवधा भक्ति की व्याख्या करें।

5. While discussing Yam-Niyam, describe the fruits of Sadhna Siddhi.

यम-नियम की चर्चा करते हुए इसके साधना सिद्धि के फलों का वर्णन कीजिए।

### 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. What are the antaranga Sadhan described in Ashtanga Yoga.

अष्टांग योग में वर्णित अन्तरंग साधन कौन-से हैं।

2. Explain the importance of Yoga in modern time.

वर्तमान समय में योग का महत्त्व समझाइए।

3. Explain the way of attaining Kaivalya.

कैवल्य प्राप्ति के उपाय की व्याख्या करें।

4. Explain the concept of Panchklesha.

पंच क्लेश की अवधारणा समझाइए।

5. Describe “Yogaschittavrittinirodhaha”.

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोध” की व्याख्या करें।

6. Describe the method and benefit of any two pranayamas mentioned in Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं दो प्राणायामों की विधि व लाभ सहित चर्चा करें।

7. Introduce the Yoga scripture composed by Maharshi Patanjali.

महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योग ग्रंथ का परिचय दीजिए।

8. Describe the stages of Nadanusandhan describe in Hathpradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित नादानुसंधान की अवस्थाओं की चर्चा करें।