

**678**

**Total Pages : 4**

**Roll No. -----**

**YS-01**

**Introduction of Yoga/योग परिचय**

**Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)**

**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 प्रश्न पत्र 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 x 26 = 52]**

**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।

Q.1. Describe the importance of yoga in the modern era, stating the historical back ground of yoga.

योग का ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बताते हुए आधुनिक युग में योग का महत्व बताइए।

Q.2. Introduce Srimad Bhagavad Geeta and explain how relevant is Geeta in solving contemporary crisis?

श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय दीजिए तथा समसामयिक संकट के समाधान में गीता कितनी प्रासंगिक है समझाइए।

Q.3. Write essays on Gyan Yoga and Karma Yoga.

ज्ञान योग व कर्म योग पर निबन्ध लिखिए।

Q.4. Describe the Sath Karma according to Gherand Samhita and state the purpose and importance of Sath Karma.

घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मों का वर्णन कीजिए तथा षट्कर्मों के उद्देश्य व महत्व बताइए।

Q.5. Describe the Sath Chakras and Kundalini in detail and describe the remedies for Kundalini Awakening.

षट्चक्रों तथा कुण्डलिनी का विस्तृत वर्णन कीजिए तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय बताइये।

### 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 x 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।

Q.1. Explain the meaning and definition of yoga and state the purpose of yoga.

योग का अर्थ व परिभाषा बताइये तथा योग का उद्देश्य बताइये।

Q.2. Write a detailed essay on Asthanga Yoga.

अष्टांग योग पर विस्तृत निबंध लिखिए।

P.T.O.

Q.3. Throw light on the life sketch of Maharshi Patanjali and what is the contribution of Patanjali Yog Sutra in the upliftment of human life.

महर्षि पतंजलि के जीवन वृत्त पर प्रकाश डालिए। तथा मानव जीवन के उत्थान में पतंजलि योगसूत्र का क्या योगदान है समझाइये।

Q.4. Explain the Pran with its kinds and describe the Pranayama mentioned in Hath Pradipika.

प्राण का इसके भेद सहित वर्णन कीजिए तथा हठप्रदीपिका वर्णित प्राणायामों का वर्णन कीजिए।

Q.5. Write the method, benefits and precatons of any of the four Mudras mentioned in Hath Yoga Pradipika.

हठयोग प्रदीपिका में उल्लिखित किन्ही चार मुद्राओं की विधि, लाभ व सावधानियाँ लिखिए।

Q.6. Explain the spiritual field of yoga in detail.

योग के आध्यात्मिक क्षेत्र को विस्तार से समझाइए।

Q.7. Explain Ishwar and Ishwar Prindhan according to Maharishi Patanjali.

ईश्वर के स्वरूप व ईश्वर प्रणिधान को महर्षि पतंजलि के अनुसार समझाइये।

Q.8. Explain the type of Dhauti according the Gherand Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति कितने प्रकार की होती है? स्पष्ट कीजिए।

-----