

**C368**

Total Pages : 4

Roll No. ....

## **BY-101**

### **Introduction of Yoga**

#### **योग परिचय**

BA Yoga/ Diploma in Yogic Science (BAY/DYS/BYN)

Ist Year Examination, 2022 (June)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 80**

**Note :** This paper is of Eighty (80) 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 अस्सी (80) 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 (20) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×20=40)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**1.** Explain Ashtanga yoga in detail.

अष्टांग योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

**2.** Explain in detail the meditation according to Gherand Samhita.

घेरंड संहिता के अनुसार ध्यान का सविस्तार वर्णन कीजिए।

**3.** Explain the techniques of chitta-vritti nirodha in detail.

चित्तवृत्ति निरोध के उपायों की व्याख्या कीजिए।

**4.** Explain chitta prasadhana and chitta vritti in detail.

चित्त प्रसाधन व चित्त वृत्ति का वर्णन कीजिए।

**5.** Describe purusha and prakarti in detail.

पुरुष व प्रकृति का सविस्तार 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 Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×10=40)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write the meaning and definition of yoga.

योग का अर्थ व परिभाषा लिखिए।

2. Describe the nature of Yoga according to Shreemad Bhagwad Geeta.

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।

3. Write briefly the biography of Swami Vivekananda.

स्वामी विवेकानंद का जीवन परिचय दीजिए।

4. Explain the form of Ishwara according to yoga darshan.

योगदर्शन के अनुसार ईश्वर का स्वरूप स्पष्ट कीजिए।

5. Explain pranayama according to Maharshi Patanjali.

महर्षि पतंजलि के अनुसार प्राणायाम का वर्णन कीजिए।

6. Describe panch-klesha in detail.

पंचक्लेश का सविस्तार वर्णन कीजिए।

7. Describe the general introduction of Hatha Pradipika.

हठप्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिए।

8. Explain the types of samadhi according to Gheranda Samhita.

घेरंड संहिता के अनुसार समाधि के प्रकार बताइए।

---