

C383

Total Pages : 4

Roll No.

YS-01

Introduction of Yoga

योग परिचय

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

Ist Semester Examination, 2022 (June)

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. "The yog sutra of Maharshi Patanjali is the basic text of yoga" prove the statement logically.

“महर्षि पतंजलि का योगसूत्र योग का आधार ग्रंथ है।” इस कथन को तर्कपूर्वक सिद्ध कीजिए।

2. Describe Bhakti yoga in detail.

भक्ति योग का विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. Introduce the life of Maharshi Dayanand ji and state his contribution in the field of Yoga.

महर्षि दयानन्द जी का जीवन परिचय दीजिए तथा योग के क्षेत्र में उनका योगदान बताइए।

4. Describe Hatha Pradipika in detail.

हठप्रदीपिका का विस्तृत वर्णन कीजिए।

5. Introduce Swami Kuwalyanand Ji and discuss his yog sadhna.

स्वामी कुवल्यानन्द जी का परिचय दीजिए तथा उनकी योग साधना की विवेचना 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. Explain the chitta vikshep. And explain remedies for the chitta prasadan.

चित्त विक्लेष को समझाइए एवं चित्त प्रसादन के उपाय बताइए।

2. What is yoga. Explain. And describe the historical background of Yoga.

योग क्या है? स्पष्ट कीजिए तथा योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का वर्णन कीजिए।

3. How yamas and Niyamas are useful for developing the personality? Explain it.

यम-नियम किस प्रकार व्यक्तित्व विकास करने में उपयोगी हैं? स्पष्ट कीजिए।

4. Give a detail description of the Sapta Shadhan.

सप्तसाधन का विस्तृत वर्णन कीजिए।

5. Explain the nature of Prakriti and Purush according to Yog darshan. And describe the characteristics of these two.

पुरुष व प्रकृति का स्वरूप योग दर्शन के अनुसार समझाइए तथा इन दोनों की विशेषताएं बताइए।

6. Explain the benefits of asanas described in Hathpradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों के लाभ बताइए।

7. Explain the nature of Kaivalya and explain what is the solution to achieve Kaivalya.

कैवल्य का स्वरूप स्पष्ट कीजिए। तथा कैवल्य प्राप्ति का उपाय क्या है? समझाइए।

8. What is Chitt vritti? Describe the techniques of controlling them.

चित्त वृत्ति क्या है? तथा उनके नियंत्रण की विधियों का वर्णन कीजिए।
