

Roll No. ....

## **YS-01**

### **Introduction of Yoga**

(योग परिचय)

Certificate in Yogic Sciences (CYS-11/16)

First Semester, Examination, 2017

**Time : 3 Hours**

**Max. Marks : 70**

**Note :** This paper is of **seventy (70)** marks containing **three (03)** sections A, B and C. Learners are required to attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्न पत्र सत्तर (70) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

#### **Section-A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

**Note :** Section 'A' contains four (04) long answer type questions of fifteen (15) marks each. Learners are required to answer *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।  
प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं।  
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write an essay on historical development of Yoga.  
योग के ऐतिहासिक विकासक्रम पर एक निबन्ध लिखिए।
2. Write an essay on the work and personality of Maharshi Patanjali.  
महर्षि पतञ्जलि के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर एक निबन्ध लिखिए।
3. Discuss in detail about Chitta Vikshep.  
चित्त विक्लेप की विस्तार से चर्चा कीजिए।
4. Explain the types of 'Dhouti' and 'Neti' write in details the technique and importance of any one.  
'नेति' व 'धौति' के प्रकारों का वर्णन करते हुए किसी एक की विधि व उपयोगिता को लिखिए।

### Section-B / खण्ड-ख

#### (Short Answer Type Questions) / (लघु उत्तरीय प्रश्न)

**Note :** Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of five (05) marks each. Learners are required to answer *six* (06) questions only.

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।  
प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं।  
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write an short note on Abhyas-Bairagya.  
अभ्यास-बैराग्य एक संक्षिप्त लेख लिखिए।

2. What is Chitta ? Explain it.  
चित्त क्या है ? इसकी व्याख्या कीजिए।
3. What is Yoga ? Write in brief its aims and objectives.  
योग क्या है ? इसके लक्ष्य एवं उद्देश्यों को संक्षिप्त में लिखिए।
4. Explains in brief the parts of Rajyoga.  
राजयोग के अंगों का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।
5. Explain definitions and types of Pranayama.  
प्राणायाम की परिभाषाओं एवं प्रकारों का वर्णन कीजिए।
6. “Shrimadbhagvad Geeta is a Yogic text.” Explain it.  
“श्रीमद्भगवद् गीता एक योगिक ग्रंथ है।” व्याख्या कीजिए।
7. Write a short note on Bhakti Yoga.  
भक्ति योग पर एक संक्षिप्त लेख लिखिए।
8. Write the techniques and benefits of any *two* Asanas according to Hathapradeepika.  
हठप्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो आसनों की विधि एवं लाभों को लिखिए।

### Section-C / खण्ड-ग

#### (Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note :** Section ‘C’ contains ten (10) objective type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory.

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. Patanjali is the Avtar of :

- (a) Vishnu
- (b) Shankar
- (c) Sheshnaag
- (d) Brahma

पतंजलि अवतार माने जाते हैं :

- (अ) विष्णु के
- (ब) शंकर के
- (स) शेषनाग के
- (द) ब्रह्मा के

2. The meaning of Yoga is :

- (a) Yoge
- (b) Sanyamen
- (c) Samadhau
- (d) All of the above

योग का अर्थ है :

- (अ) योगे
- (ब) संयमेन
- (स) समाधौ
- (द) उपर्युक्त तीनों

3. Which of the following is not a part of Navadha Bhakti ?

- (a) Sharavan
- (b) Vandan
- (c) Manan
- (d) Pada Sevan

निम्नलिखित में से कौन-सा नवधा भक्ति के अंतर्गत नहीं है ?

- (अ) श्रवण
- (ब) वंदन
- (स) मनन
- (द) पाद सेवन

4. Moodh is the cause of Chitta :

- (a) Tamas
- (b) Rajas and Tamas
- (c) Satva and Tamas
- (d) All of the above

मूढ़ चित्त का कारण है :

- (अ) तमस्
- (ब) रजस् व तमस्
- (स) सत्व व तमस
- (द) उपर्युक्त तीनों

5. When was Kaivalyadham established ?

- (a) 1924
- (b) 1923
- (c) 1824
- (d) 1898

कैवल्यधाम की स्थापना की गई थी :

- (अ) सन् 1924 में
- (ब) सन् 1923 में
- (स) सन् 1824 में
- (द) सन् 1898 में

6. What is the father's name of Aurobindo ?

- (a) Krishna Ghosh
- (b) Ramesh Chandra
- (c) Shyama Ghosh
- (d) Ram Narayana

अरविन्द के पिता का क्या नाम था ?

- (अ) कृष्ण घोष
- (ब) रमेश चन्द्र
- (स) श्याम घोष
- (द) राम नारायण

7. Which book is written by Gorakshanath ?

- (a) Gherand Samhita
- (b) Hatha Prdeepika
- (c) Siddhsidhant Paddhati
- (d) Hatharatnawali

गोरक्षनाथ द्वारा कौन-सा ग्रंथ लिखा गया है ?

- (अ) घेरण्ड संहिता

- (ब) हठप्रदीपिका
- (स) सिद्धसिद्धान्त पद्धति
- (द) हठरत्नावली

8. 'Samatvam Yoga Uchyate' is mentioned which in Sloka of Geeta ?

- (a) 2/50
- (b) 2/48
- (c) 2/52
- (d) 2/46

‘समत्वं योग उच्यते’ गीता के किस श्लोक में वर्णित है ?

- (अ) 2 / 50
- (ब) 2 / 48
- (स) 2 / 52
- (द) 2 / 46

9. How many Mudras are described in 'Gherand Samhita' ?

- (a) 25
- (b) 10
- (c) 20
- (d) 15

‘घेरण्ड संहिता’ में कितनी मुद्राओं का वर्णन किया गया है ?

- (अ) 25
- (ब) 10
- (स) 20
- (द) 15

10. Number of petals in Manipur Chakra is :

- (a) 16
- (b) 10
- (c) 2
- (d) 8

मणिपुर चक्र में दलों की संख्या है :

- (अ) 16
- (ब) 10
- (स) 2
- (द) 8