

YS-01

Introduction of Yoga

(योग परिचय)

Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)

First Semester, Examination, 2018

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note : This paper is of **eighty (80)** 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 अस्सी (80) 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 nineteen (19) 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 उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write down Yogic meaning and definition, explain the importance of Yoga own words in Modern Era.
योग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए तथा आधुनिक जीवन में योग का महत्त्व अपने शब्दों में स्पष्ट कीजिए।
2. Clarify the Yogic form of Mahirishi Aurobindo Highlighting his Biography.
महर्षि अरविन्द के जीवन परिचय पर प्रकाश डालते हुए उनके योगिक स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।
3. Describe the nature of Purush Ishwara the remedies of Chitta Vikshepa and Chitta Prasadana.
ईश्वर पुरुष प्रकृति क्या है ? चित्त विक्लेप व चित्त प्रसादन के उपायों का वर्णन कीजिए।
4. Explain the brief summary of Shatkarma according to Hathyoga Pradeepika.
हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Section-B / खण्ड-ख

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

Note : Section 'B' contains eight (08) short answer type questions of eight (08) marks each. Learners are required to answer *four* (04) questions only.

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

1. Defne Panchakosha.
पंचकोष को स्पष्ट कीजिए।
2. Explain the Shravan Manana Nidhidhyasana.
श्रवण मनन निदिध्यासन का वर्णन कीजिए।
3. Describe the method, benefits and precautions of Matsyendrasana.
मत्सेन्द्रासन की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।
4. Explain the life style of Maharshi Dayanand Saraswati.
महर्षि दयानन्द सरस्वती का जीवन दर्शन स्पष्ट कीजिए।
5. Clarify the Chitta Vritti.
चित्त-वृत्ति को स्पष्ट कीजिए।
6. Explain the principles of Yoga.
योग के सिद्धान्तों को बताइए।
7. Name the *four* stages of Nadanusandhana.
नादानुसंधान की चार अवस्थाओं के नाम बताइए।
8. Explain the meaning of definition Pranayama.
प्राणायाम का अर्थ व परिभाषा स्पष्ट कीजिए।

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।

Choose the correct alternative.

सही विकल्प चुनिए।

1. According to Haha Yoga Pradeepika which is the first limb of Hatha Yoga ?

- (a) Shatkriya
- (b) Asana
- (c) Suryanamaskara
- (d) Pranayama

हठ योग प्रदीपिका के अनुसार हठ साधना का प्रथम अंग कौन-सा है ?

- (अ) षट्क्रिया
- (ब) आसन
- (स) सूर्य नमस्कार
- (द) प्राणायाम

2. Which Kriya increases Memory Power ?

- (a) Nauli
- (b) Trataka
- (c) Kapalabhati
- (d) Neti

किस क्रिया के अभ्यास से स्मृति वृद्धि होती है ?

- (अ) नौली

- (ब) त्राटक
- (स) कपालभाति
- (द) नेति

3. Nidhidhyasana means :

- (a) Self analysis
- (b) Daily meditation
- (c) To perform Asanas daily
- (d) Self-determination

निधिध्यासन का अर्थ है :

- (अ) आत्म साक्षात्कार
- (ब) प्रतिदिन ध्यान करना
- (स) प्रतिदिन आसन करना
- (द) आत्मनिवेदन करना

4. Which Kalesh is known as Moha in Sankhya Philosophy ?

- (a) Avidya
- (b) Asmita
- (c) Raga
- (d) Dvesha

सांख्य दर्शन में किस क्लेश को मोह कहा गया है ?

- (अ) अविद्या
- (ब) अस्मिता
- (स) राग
- (द) द्वेष

5. Who is the founder of Vaisheshika Philosophy ?

- (a) Kapila Muni
- (b) Maharishi Vyasa
- (c) Gautam Rishi
- (d) Kanad Rishi

वैशेषिक दर्शन के संस्थापक कौन हैं ?

- (अ) कपिल मुनि
- (ब) महर्षि व्यास
- (स) गौतम ऋषि
- (द) कणाद ऋषि

6. In which text Prakriti is called as Aditi ?

- (a) Rigveda
- (b) Atharvaveda
- (c) Samaveda
- (d) Upanishad

प्रकृति को अदिति किस ग्रन्थ में कहा गया है ?

- (अ) ऋग्वेद
- (ब) अथर्ववेद
- (स) सामवेद
- (द) उपनिषद्

7. To concentrate on Brahma is known as :

- (a) Shunya Dhyana
- (b) Jyotira Dhyana
- (c) Sukshama Dhyana
- (d) Brahma Dhyana

ब्रह्म का ध्यान करना कहलाता है :

- (अ) शून्य ध्यान
- (ब) ज्योतिर् ध्यान
- (स) सूक्ष्म ध्यान
- (द) ब्रह्म ध्यान

8. Who is the author of Yoga Bhasya ?

- (a) Vedvyasa
- (b) Vachspati Misra
- (c) Panini
- (d) Valmiki

योग भाष्य के रचयिता कौन हैं ?

- (अ) वेदव्यास
- (ब) वाचस्पति मिश्र
- (स) पणिनि
- (द) वाल्मीकि

9. The total of sutras in Patanjali Yoga Sutras :

- (a) 155
- (b) 175
- (c) 185
- (d) 195

पतंजलि योग सूत्र में कुल कितने सूत्र हैं ?

- (अ) 155
- (ब) 175
- (स) 185
- (द) 195

10. Who is the author of book Yoga Martanda ?

- (a) Chaurnginatha
- (b) Gorakshanath
- (c) Adi Shankracharya
- (d) Madhvacharya

योग मारतंडा पुस्तक के लेखक कौन हैं ?

- (अ) चौरंगीनाथ
- (ब) गोरक्षनाथ
- (स) आदि शंकराचार्य
- (द) माध्वाचार्य