

BY-101
INTRODUCTION OF YOGA
योग परिचय

B.A. Yoga/Diploma in Yogic Science (BAY-17/DYS-17)

B.A. Bachelor/Diploma in Yoga and Naturopathy (BYN-12/16/DYN-13/16)

First Year Examination, 2020

Time Allowed : 2 Hours

Maximum Marks : 80

Note: This paper is of Eighty (80) marks divided into Two (02) sections A and B. Attempt the question contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र 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 कीजिए।

Section-A/खण्ड- 'क'

(Long Answer type Questions/दीर्घ उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Yog and Explain the origin and development of Yog.

योग को परिभाषित कीजिए तथा योग के उद्भव तथा विकास का वर्णन कीजिए।

2. Write the Introduction of Patanjali Yog Sutra.

पातंजल योग सूत्र का परिचय दीजिए।

3. Describe the biography of Swami Kuwalyanand and mention his contribution in the field of Yog.

स्वामी कुवल्यानन्द के जीवन का वर्णन कीजिए तथा योग के क्षेत्र में उनके योगदान का वर्णन कीजिए।

4. Explain the meaning and Importance of Karm Yog in human life.

कर्म योग का अर्थ एवं मानव जीवन में महत्व को समझाइए।

5. Explain the Bhagwad Geeta in detail.

भगवद्गीता पर विस्तार से प्रकाश डालिए।

Section-B/खण्ड-ख

(Short answer type questions/ लघु उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the Chitt Vritti.

चित्त की वृत्तियों को समझाइए।

2. Write short note on Gherond Sanhita (Sapt Sadhan).

घेरण्ड संहिता (सप्त साधन) पर लघु टिप्पणी लिखिए।

3. Explain the Kaiwalya according to Yogsutra.
योगसूत्र के अनुसार कैवल्य का वर्णन कीजिए।
4. Explain Abhyash-Vairagya.
अभ्यास-वैराग्य का वर्णन कीजिए।
5. Explain the form and types of Pranayam according to Yog Sutra.
योगसूत्र के अनुसार प्राणायाम के स्वरूप तथा प्रकार समझाइए।
6. Write the Importance of Shrimad Bhagwat Geeta in Modern time.
आज के परिवेश में श्रीमद्भगवद् गीता के महत्व का वर्णन कीजिए।
7. High light the Antrang Yog according to Maharshi Patanjali.
महर्षि पतंजलि के अनुसार अंतरंग योग पर प्रकाश डालिए।
8. Explain the Panch Klesh.
पंच क्लेशों को समझाइए।
