

YS-01
INTRODUCTION OF YOGA
योग परिचय

Certificate in Yogic Science (DYN/11/16/CYS-16/17)

1st Semester, 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. Give introduction in detail of Gherand Samhita.
घेरण्ड संहिता का सविस्तार परिचय दीजिए।
2. Explain Gyanayoga in detail.
ज्ञानयोग का विस्तृत वर्णन कीजिए।
3. Explain Chitta Vikshep and Describe Chitta Prasadana.
चित्त विक्षेपों को समझाते हुए चित्त प्रसादन का वर्णन कीजिए।
4. Deliberate Shatkarma in detail.
षट्कर्म का विस्तार से विवेचन कीजिए।
5. Define Mudra and Bandha. Describe techniques and benefits of Mudra and Bandha as per Hatha Pradipika.
मुद्रा एवं बंध को परिभाषित करते हुए हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्रा एवं बंध के लाभ एवं विधि का वर्णन कीजिए।

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 meaning, definition and objectives of Yoga.

योग के अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य को समझाइए।

2. Write life sketch of Swami Vivekanand.

स्वामी विवेकानंद के जीवन परिचय को लिखिए।

3. Explain concept of Prakriti and Purush.

प्रकृति और पुरुष की अवधारणा को समझाइए।

4. Write the Navadha Bhakti.

नवधा भक्ति पर लिखिए।

5. Write short note of Nadi.

नाडी पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

6. Classify Pranayama explain their principles.

प्राणायाम का वर्गीकरण कर उसके सिद्धान्त को समझाइए।

7. Give introduction of Swami Kuvalayanand.

स्वामी कुवलयाणंद जी का जीवन परिचय दीजिए।

8. Prove the antiquity of Yoga.

योग की प्राचीनता को सिद्ध कीजिए।
