

Y. S.–01**Introduction of Yoga**

(योग परिचय)

Certificate in Yogic Sciences (CYS–16/17)

First Semester, Examination, 2017

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. Describe the area of Yoga emphasizing its significance in modern era.
आधुनिक युग में योग की महत्ता समझाते हुए उसके क्षेत्रों का वर्णन कीजिए।
2. Clarify the Yogic form of Yogi Gorakshanath highlighting his biography.
योगी गोरक्षनाथ के जीवन परिचय पर प्रकाश डालते हुए उनके योगिक स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।
3. Mentioning the meaning and definition of Chitta, explain the ways to attain Kaivalya.
चित्त का अर्थ एवं परिभाषा बताते हुए कैवल्य प्राप्ति के उपायों को स्पष्ट कीजिए।
4. Elucidate the signs of Hatha Siddhi clarifying the meaning and objectives of Hatha Yoga.
हठयोग का अर्थ व उद्देश्य का उल्लेख कीजिए तथा हठ सिद्धि के लक्षणों 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 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. Define Yoga on the basis of "Shreemadabhadgavad-geeta."

“श्रीमद्भगवद्गीता” के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए।

2. Clarify Bihit Karma and Nishiddha Karma.

बिहित कर्म एवं निषिद्ध कर्म को स्पष्ट कीजिए।

3. Explain the aspects/limbs of Raja Yoga.

‘राजयोग’ के अंगों का वर्णन कीजिए।

4. Mention the meaning, objectives and definition of Shatkarma.

‘षट्कर्म’ के अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिए।

5. Explain benefits and method of any two Pranayamas according to Hatha Yoga Pradeepika.

हठ योग प्रदीपिका के आधार पर किन्हीं दो प्राणायामों के लाभ व विधि को स्पष्ट कीजिए।

6. Clarify the reals of Chitta.

चित्त की भूमियों को स्पष्ट कीजिए।

7. Explain the method, benefits and precautions of Mayurasana.

मयूरासन की विधि, लाभ व सावधानियों का वर्णन कीजिए।

8. Explain the method, benefit and precautions of any *two* Mudras.

किन्हीं दो मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ समझाइए।

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 answer :

सही उत्तर का चयन कीजिए :

1. Which Asana is the best for diabetic patient ?

- (a) Chakrasana
- (b) Ardha Matsyendrasana
- (c) Gomukhasana
- (d) Mandukasana

मधुमेह के रोगियों के लिए कौन-सा आसन उत्तम है ?

- (अ) चक्रासन
- (ब) अर्ध-मत्स्येन्द्र आसन
- (स) गोमुख आसन
- (द) मंडूकासन

2. A salt water is :

- (a) Isotonic
- (b) Hypertonic
- (c) Mesotonic
- (d) Hypotonic

नमक युक्त पानी होता है :

- (अ) आइसोटॉनिक
- (ब) हाइपरटॉनिक
- (स) मीसोटॉनिक
- (द) हाइपोटॉनिक

3. How many limbs of Hatha Yoga are explained by Gorakshanath ?

- (a) 4
- (b) 6
- (c) 7
- (d) 8

गोरक्षनाथ ने हठयोग के कितने अंग बताये हैं ?

- (अ) 4
- (ब) 6
- (स) 7
- (द) 8

4. Which is the second chapter of the text Pantajali Yoga Sutra ?

- (a) Sadhanpada
- (b) Kaivalyapada
- (c) Vibhutipada
- (d) Samadhipada

पतंजलि योग सूत्र का दूसरा अध्याय कौन-सा है ?

- (अ) साधनपाद
- (ब) कैवल्यपाद
- (स) विभूतिपाद
- (द) समाधिपाद

5. According to Ayurveda how many total seasons are there ?

- (a) 3
- (b) 4
- (c) 6
- (d) 7

आयुर्वेद के अनुसार भारतवर्ष में कुल कितनी ऋतुएँ हैं ?

- (अ) तीन
- (ब) चार
- (स) छः
- (द) सात

6. Which is the largest gland in the human body ?

- (a) Liver
- (b) Pancreas
- (c) Thyroid
- (d) Thymus

मानव शरीर के सबसे बड़ी ग्रन्थि कौन-सी है ?

- (अ) यकृत
- (ब) अग्न्याशय
- (स) थायरॉयड
- (द) थायमस

7. What does the 'Antraya Vyadi' mean ?

- (a) Kalesha
- (b) Disease
- (c) Vikshepa
- (d) Accident

‘अन्तरा व्यादि’ का अर्थ क्या है ?

- (अ) क्लेश
- (ब) रोग
- (स) विक्षेप
- (द) दुर्घटना

8. Which of the following is not a Veda ?

- (a) Atharveda
- (b) Yajurveda
- (c) Ayurveda
- (d) Samveda

निम्नलिखित में से कौन सा एक वेद नहीं है ?

- (अ) अथर्ववेद
- (ब) यजुर्वेद
- (स) आयुर्वेद
- (द) सामवेद

9. The main types of Samadhi are :

- (a) 2
- (b) 4
- (c) 6
- (d) 3

समाधि के मुख्य रूप से कितने भेद हैं ?

- (अ) 2
- (ब) 4
- (स) 6
- (द) 3

10. Mahatma Buddha discovered which type of Dhyana ?

- (a) Sthula Dhyana
- (b) Sukshama Dhyana
- (c) Vipassana Dhyana
- (d) Jyotirmaya Dhyana

महात्मा बुद्ध ने किस ध्यान की खोज थी ?

- (अ) स्थूल ध्यान
- (ब) सूक्ष्म ध्यान
- (स) विपासना ध्यान
- (द) ज्योतिर्मय ध्यान