

K-1032

Total Page No. : 4]

[Roll No.]

YS-01

**Certificate in Yogic Science (CYS)
Ist Semester Examination Dec., 2023**

योग परिचय

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 100

*Note :- This paper is of Hundred (100) marks divided into two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given there in. **Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.***

यह प्रश्न-पत्र सौ (100) 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 करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

K-1032

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×26=52

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Twenty Six (26) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the technique and benefits of any *two* Pranayama described in Hathapradipika.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो प्राणायामों की विधि एवं लाभ का वर्णन कीजिए।

2. Describe Yama and Niyama in Detail.

यम और नियमों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

3. What do you understand by Chitt ? Describe the expedient of Chitt Prasadhan.

चित्त से आप क्या समझते हैं ? चित्त प्रसाधन के उपायों का वर्णन कीजिए।

K–1032

(2)

4. Explain the nature of Purush and Prakriti according to Yog Darshan.

योग दर्शन के अनुसार पुरुष व प्रकृति के स्वरूप को समझाइए

5. Describe the techniques of Kundalin Awakening.

कुण्डलिनी जागरण के उपायों का वर्णन कीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×12=48

Note :- Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What do you understand by Bhakti Yoga ?

भक्ति योग से आप क्या समझते हैं ?

2. Explaining the meaning of Yoga, throw light on the importance of Yoga.

योग का अर्थ स्पष्ट करते हुए योग के महत्व पर प्रकाश डालिए।

3. Describe Chitt Vikshepa according to Yog Darshan.
योग दर्शन के अनुसार चित्त विक्षेपों का वर्णन कीजिए।
4. Describe Sathkarma in detail.
षट्कर्मों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
5. Explain the technique and benefits of any *two* mudras mentioned in Hathapradipika.
हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो मुद्राओं की विधि एवं लाभ बताइए।
6. Give the general introduction of Patanjala Yogasutra.
पातंजल योगसूत्र का सामान्य परिचय दीजिए।
7. Explain the purpose of Hatha Yoga.
हठयोग का उद्देश्य स्पष्ट कीजिए।
8. Mention the types of devotees according to Bhagwadgeeta.
भगवद्गीता के अनुसार भक्तों के प्रकार बताइए।
