

A-1291

Total Pages : 4

Roll No.

GEYS-01

योग परिचय

Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

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 therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट :- 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।*

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.

नोट :— 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. Explain the meaning of Yoga and throw light on its historical background.

योग का अर्थ स्पष्ट करते हुए इसकी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालिए।

2. Explain the nature of Purush and Prakriti according to the Patanjali Yoga Sutra.

पातजल योगसूत्र के अनुसार पुरुष व प्रकृति के स्वरूप का समझाइए।

3. Explain Bhakti Yoga and Gyan Yoga in detail.

भक्ति योग एवं ज्ञान योग को विस्तारपूर्वक समझाइए।

4. Briefly describe the expedient for Chitt Prashadhna.
चित्त प्रसाधन के उपायों का संक्षेप में वर्णन करें।
5. Throw light on the role of Sri Aurobindo in the field of Yoga.
श्री अरविन्द की योग के क्षेत्र में भूमिका पर प्रकाश डालिए।

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.

नोट :- 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. Explain the general meaning and definitions of Yoga.
योग का सामान्य अर्थ एवं परिभाषित बताइए।
2. Explain the method and benefits of any *two* Asanas according to Hathapradeepika.
हठप्रदीपिका के अनुसार किन्हीं दो आसनों की विधि एवं लाभ बताइए।

3. Briefly explain the stages of Nadanusandhana.
नादानुसंधान की अवस्थाओं को संक्षिप्त में समझाइए।
4. Explain the method and benefits of Bhramari and Ujjaayi Pranayama according to Gheranda Sanhita.
घेरंड संहिता के अनुसार भ्रामरी एवं उज्जायी प्राणायाम की विधि एवं लाभ बताइए।
5. What is Panchaklesha ? Explain.
पंचक्लेश क्या है ? समझाइए।
6. Explain Kriya Yoga according to Patanjali Yoga Sutra in brief.
पातंजल योगसूत्र के अनुसार क्रियायोग को संक्षिप्त में समझाइए।
7. Explain the types of devotees according to Shrimad Bhagwat Geeta.
श्रीमद्भगवत गीता के अनुसार भक्त के प्रकार बताइए।
8. According to Gheranda Samhita, explain the types and benefits of Kapalabhati Kriya.
घेरंड संहिता के अनुसार कपालभाति क्रिया के प्रकार एवं लाभ बताइए।
