

A-0209

Total Pages : 4

Roll No.

YS-01

Certificate in Yogic Science (CYS)

(योग परिचय)

1st Semester 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।***

A-0209/YS-01

(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.

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. Describe Ashtanga Yoga in detail.
अष्टांग योग का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
2. Write an essay on Swami Vivekananda.
स्वामी विवेकानंद पर निबन्ध लिखिए।
3. What you understand by Karma Yoga describe in detail ?
कर्म योग से आप क्या समझते हैं ? विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।
4. Describe the method and precautions of any two asanas described in Hathapradeepika.
हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं दो आसनों की विधि एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

5. Describe the Shatchakras in detail.

षट्चक्रों का विस्तारपूर्वक 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.

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. Write the method for Chitta Prasadana according to Yoga darshan.

योग दर्शन के अनुसार चित्त प्रसादन के उपाय लिखिए।

2. Explain the meaning and importance of yoga.

योग का अर्थ एवं महत्व समझाइए।

3. Define God (ishwara) according to Yoga darshan.

योग दर्शन के अनुसार ईश्वर को परिभाषित कीजिए।

4. What do you understand by Navadha Bhakti.
नवधा भक्ति से आप क्या समझते हैं ?
5. Write a general introduction of Yoga Sutra.
योग सूत्र का सामान्य परिचय लिखिए।
6. According to Yoga darshan write the ways to attain Kaivalya
योग दर्शन के अनुसार कैवल्य प्राप्ति के उपाय लिखिए।
7. Discuss the solutions for awakening Kundalini.
कुंडलिनि जागरण के उपायों की चर्चा कीजिए।
8. Write the method and benefits of any one mudra described in Hathapradeepika.
हठप्रदीपिका में वर्णित किसी एक मुद्रा की विधि व लाभ लिखिए।
