

A-0230

Total Pages : 4

Roll No.

BYN-101

योग परिचय

Examination February, 2026

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 70

Note :- This paper is of Seventy (70) 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 सत्तर (70) 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-0230

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न) (2×19=38)

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Nineteen (19) 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 उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe the historical background of Yoga in detail
योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. Give the general introduction of Yoga Darshan.
योगदर्शन का सामान्य परिचय दीजिए।
3. Write an essay on any *two* of the following :
 - (i) Gyan Yoga
 - (ii) Karma Yoga
 - (iii) Bhakti Yoga
 - (iv) Ashtanga Yoga

निम्न में से किन्हीं दो पर लेख लिखिए :

- (i) ज्ञान योग
- (ii) कर्म योग
- (iii) भक्ति योग
- (iv) अष्टांग योग

4. Discuss Chitta and the ways of Chitta Prasadhan in detail.

चित्त एवं चित्त प्रसाधन के उपायों पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

5. Give the general introduction of Hathapradeepika

हठप्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिए।

Section-B

(खण्ड-ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

(4×8=32)

Note :- Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Eight (08) 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 आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. What do you understand by Meditation ? Explain it.
ध्यान से आप क्या समझते हैं ? स्पष्ट कीजिए।
2. Write the ways of attaining Kaivalya.
कैवल्य प्राप्ति के उपाय लिखिए।
3. Give the biography of Swami Vivekananda.
स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय दीजिए।
4. Throw light on Karma Yoga.
कर्मयोग पर प्रकाश डालिए।
5. Explain the nature of Prakriti.
प्रकृति का स्वरूप स्पष्ट कीजिए।
6. Explain the utility of Yoga.
योग की उपयोगिता बताइए।
7. Explain the Chitta Vrittis.
चित्त की वृत्तियों को समझाइए।
8. Write the types of Niyama described in Ashtanga Yoga.
अष्टांग योग में वर्णित नियमों के प्रकार लिखिए।
