

**A-0434**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**YS-01**

**Certificate in Yogic Science (CYS)**

**योग परिचय**

Examination February, 2026

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.*

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-0434**

( 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 सब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe in detail the definition and importance of Yoga.  
योग की परिभाषा एवं महत्व का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
2. Write a general introduction of Yoga Sutra.  
योगसूत्र का सामान्य परिचय लिखिए।
3. Describe Bhakti Yoga in detail.  
भक्तियोग का सविस्तार वर्णन कीजिए।
4. Explain the meaning of Pranayama and write the method and benefits of any *two* Pranayamas described in Hathapradeepika.

प्राणायाम का अर्थ समझाइये एवं हठप्रदीपिका में वर्णित कोई दो प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिए।

5. Explain Chitta and Chitta Vikshepa according to Yoga Darshana in detail.

योग दर्शन के अनुसार चित्त एवं चित्त विक्लेप को विस्तारपूर्वक समझाइए।

### 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. Write the meaning and purpose of Yoga.

योग का अर्थ एवं उद्देश्य लिखिए।

2. Describe the ways of attaining Kaivalya.

कैवल्य प्राप्ति के उपायों का वर्णन कीजिए।

3. Define Hathayoga.

हठयोग को परिभाषित कीजिए।

4. Discuss any *two* ways of Kundalini awakening.  
कुण्डलिनी जागरण के किन्हीं दो उपायों की चर्चा कीजिए।
5. Write the method and benefits of any one asana described in Hathapradeepika.  
हठप्रदीपिका में वर्णित कोई एक आसन की विधि व लाभ लिखिए।
6. Give brief biography of Maharishi Dayanand.  
महर्षि दयानंद का संक्षिप्त में जीवन परिचय दीजिए।
7. Define Ishwar according to Yoga Darshan.  
योगदर्शन के अनुसार ईश्वर को परिभाषित कीजिए।
8. Write the method of any one mudra or bandha described in Hathapradeepika.  
हठप्रदीपिका में वर्णित कोई एक मुद्रा अथवा बंध की विधि लिखिए।

\*\*\*\*\*