

A-0167

Total Pages : 4

Roll No.

YS-01

Certificate in Yogic Science (CYS)

(योग परिचय)

Examination, June 2025

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।***

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 meaning and historical background of Yoga in detail.

योग का अर्थ एवं ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

2. Write a general introduction of Shrimadbhagwad Geeta.

श्रीमदभगवद् गीता का सामान्य परिचय लिखिए।

3. According to Yoga Darshana explain Chitta and Chitta Vritti's.

योग दर्शन के अनुसार चित्त एवं चित्त वृत्तियों का वर्णन कीजिए।

4. Define Hathayoga and explain its objectives.

हठयोग को परिभाषित कीजिए एवं इसके उद्देश्य को स्पष्ट कीजिए।

5. Write the methods of any *three* pranayama described in Hathadeepika in detail.

हठप्रदीपिका में वर्णित किन्हीं तीन प्राणायामों की विधियों को विस्तारपूर्वक लिखिए।

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 method and benefits of Moolabandha described in Hathapradeepika.

हठप्रदीपिका में वर्णित मूलबंध की विधि व लाभ लिखिए।

2. What do you understand by Kundalini ?
कुण्डलिनी से आप क्या समझते हैं ?
3. Write the biography of Maharishi Patanjali.
महर्षि पतंजलि का जीवन परिचय लिखिए।
4. According to Hathapradeepika write the Lakshana of Hathasiddhi.
हठप्रदीपिका के अनुसार हठसिद्धि के लक्षण लिखिए।
5. According to Hathapradeepika write the method and benefits of any one Pranayama.
हठप्रदीपिका के अनुसार किसी एक प्राणायाम की विधि व लाभ लिखिए।
6. According to Yoga Darshana what is Abhyasa-Vairagya ?
योग दर्शन के अनुसार अभ्यास-वैराग्य है ?
7. Explain the nature of Yoga.
योग के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।
8. What are the Antaranga Sadhana of Gyan Yoga ?
ज्ञानयोग के अंतरंग साधन कौनसे हैं ?
