

**YS-01**

**Introduction of Yoga / योग परिचय**

**Certificate in Yogic Sciences (CYS-16/17)**

**1st Semester Examination 2019**

**Time: 3 Hours**

**Max. Marks : 80**

---

**Note:** This paper is of Eighty (80) marks containing three (03) sections A,B and C. Learners are required to attempt the questions contained in there sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट:** यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो तीन (3) खण्डों क, ख, तथा ग में विभाजित है, शिक्षार्थियों का इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

**SECTION A / (खण्ड-क)**

**Long Answer Type Questions**

( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note:** Section 'A' contains four (4) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer two (2) questions only

**नोट:** खण्ड 'क' में चार (4) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define yoga? Clarify the historical background of yoga.  
योग को परिभाषित करते हुए योग के ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को स्पष्ट कीजिए।
2. Write an essay of Bhakti yoga.  
भक्ति योग पर एक निबंध लिखिए।
3. Describe the Chitta Prasadan in detail.  
चित्त प्रसादन के विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
4. Write an essay on Kundalini.  
कुंडलिनी पर एक निबंध लिखिए।

### **SECTION B / (खण्ड-ख)**

#### **Short Answer Type Questions**

( लघु उत्तरीय प्रश्न )

**Note:** Section 'B' contains eight (8) Short answer type questions of eight (8) marks each. Learners are required to answer four (4) questions only

**नोट:** खण्ड 'ख' में आठ (8) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं, शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give general introduction of Hatha Pradipika.  
हठ प्रदीपिका का सामान्य परिचय दीजिए।
2. Clarify the Bahirang yoga.  
बहिरंग योग को स्पष्ट कीजिए।
3. Write contributions for yoga of Swami kuvalayananda.  
कुवलयानंद का योग के लिए योगदान को लिखिए।
4. Clarify Abhyas and Vairagya.  
अभ्यास और वैराग्य को स्पष्ट कीजिए।
5. Clarify the concept of Ishwar.  
ईश्वर की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
6. Write name of Sapta Chakras with their Place, Beeja Mantra, God, Element and numbers of petal.  
सप्त चक्रों के नाम उनके स्थान, बीज मंत्रों, भगवान, तत्व और दलों की संख्या के साथ लिखें।

7. Write technique and benefits of Mahamudra according to Hatha yoga.

हठ योग के अनुसार महामुद्रा का विधि और लाभ लिखिए।

8. Define asana and classify it.

आसन को परिभाषित करते हुए इसका वर्गीकरण करें।

### SECTION C / (खण्ड-ग)

#### Objective Type Question

#### वस्तुनिष्ठ प्रश्न

**Note:** Section 'C' contains ten (10) Objective type questions of one (1) marks each. All the questions of this section are compulsory.

**नोट:** खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (1) अंक निर्धारित है, इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. Who is the author of Hatha Pradipika?

(A) Patanjali

(B) Svatomaram

(C) Gorakshanath

(D) Srinivas Bhatt

हठप्रदीपिका के रचनाकार कौन हैं।

(अ) पतंजलि

(ब) स्वात्माराम

(स) गोरक्षनाथ

(द) श्रीनिवास भट्ट

2. Where is this statement mentioned?

- (A) Garud Puran
- (B) Kathopanisad
- (C) Manusmriti
- (D) Yagyavalkyasmriti

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः यह कथन कहाँ उल्लेख हैं।

- (अ) गरूड पुराण
- (ब) कठोपनिषद
- (स) मनुस्मृति
- (द) याज्ञवल्क्य स्मृति

3. What is the word Ghat in the Gherand Samhita used for?

- (A) Body
- (B) Pitcher
- (C) Pots
- (D) None of these

घेरण्ड संहिता में घट शब्द किसके लिए प्रयुक्त किया गया है।

- (अ) शरीर
- (ब) घड़ा
- (स) बर्तन
- (द) इनमें से कोई नहीं

4. How many types of Bhakt in Gita?

- (A) 4
- (B) 9
- (C) 6
- (D) 8

गीता में भक्त के कितने भेद बताये गये हैं।

- (अ) 4
- (ब) 9
- (स) 6
- (द) 8

5. How many types of Antar Dhauti?

(A) 2 (B) 3

(C) 4 (D) 5

अन्तः धैति कितने प्रकार की होती है?

(अ) 2 (ब) 3

(स) 4 (द) 5

6. What is the goal of Hathayoga?

(A) Attainment of Rajyoga

(B) Ghatshuddhi

(C) Kaivalya

(D) None of these

हठयोग का क्या लक्ष्य है?

(अ) राजयोग की प्राप्ति

(ब) घटशुद्धि

(स) कैवल्य

(द) इनमें से कोई नहीं

7. When was swami Vivekanand ji born?

(A) 12 Jan.1853 (B) 12 Jan.1893

(C) 12 Jan.1863 (D) 12 Jan.1873

स्वामी विवेकानन्द जी का जन्म कब हुआ था?

(अ) 12 जनवरी 1853 (ब) 12 जनवरी 1893

(स) 12 जनवरी 1863 (द) 12 जनवरी 1873

8. How many Sutras are described in Patanjali Yoga sutra?  
(A) 194 (B) 195  
(C) 196 (D) 197

पातंजल योगसूत्र में कितने सूत्रों का वर्णन है?

- (अ) 194 (ब) 195  
(स) 196 (द) 197

9. Which is the most ancient and authentic treatise in the literature available on Patanjali Yoga sutra.

- (A) Yogasudha (B) Yoga Vartik  
(C) Vyasbhasya (D) Tatva vaishardi

पातंजल योगसूत्र पर उपलब्ध साहित्य में सर्वाधिक प्राचीन एवं प्रमाणिक ग्रंथ कौन सा है?

- (अ) योगसूधा (ब) योगवार्तिक  
(स) व्यासभाष्य (द) तत्त्ववैशारदी

10. In which chapter Shradhatray vibhagyoga is described in the Gita:

- (A) Chapter-4 (B) Chapter-7.  
(C) Chapter-13 (D) Chapter-17

गीता में श्रद्धात्रय विभाग योग का वर्णन कौन से अध्याय में किया गया है?

(अ) अध्याय 4

(ब) अध्याय 7

(स) अध्याय 13

(द) अध्याय 17

\*\*\*\*\*