

Roll No. ....

**DYN-11 (Diploma in Yoga & Naturopathy) First Sem.**

**CYS-11 (Certificate in Yogic Sciences)**

**Examination-2015**

**YS-01**

**Introduction of Yoga**

( योग परिचय )

**Time : 3 Hours**

**Maximum Marks : 60**

**Note :** This paper is of sixty (60) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्न-पत्र साठ (60) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

(Long Answer Type Questions)/( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'A' contains four (04) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.  $(2 \times 15 = 30)$

**नोट :** खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Define Hathyoga according to Hathyog Pradipika.  
हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हठयोग को परिभाषित कीजिए।

2. Make scientific survey of yogic practices as mentioned by Swami Kuvalayanandji.  
स्वामी कुवलयानन्दजी के अनुसार योगाभ्यासों का वैज्ञानिक निरीक्षण कीजिए।
3. Discuss the meaning and objectives of Pranayama.  
प्राणायाम के अर्थ एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए।
4. Describe meditation in detail.  
ध्यान की विस्तृत विवेचना कीजिए।

### **Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) ( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )**

**Note :** Section 'B' contains eight (08) short-answer-type questions of five (05) marks each. Learners are required to answer any four (04) questions only.  $(4 \times 5 = 20)$

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच (05) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Clarify the concept of "Chakras".  
'चक्र' की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
2. Clarify the concept of 'Kundalini'.  
'कुण्डलिनी' की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
3. Clarify the concept of 'Astanga Yoga'.  
'अष्टांग योग' की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
4. Clarify the importance of "Chitta Prasadhan".  
'चित्त प्रसादन' के महत्व को स्पष्ट कीजिए।
5. State the relation of nature-man according to Sankhya.  
सांख्य के अनुसार प्रकृति-पुरुष का सम्बन्ध बताइए।
6. Describe the satkarmas according to Hathayog Pradipika.  
हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षटकर्मों की व्याख्या कीजिए।
7. Discuss the classification and characteristics of Asanas.

- आसन के वर्गीकरण एवं विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।
8. Describe the meaning and definition of Hath yoga.  
हठयोग के अर्थ एवं परिभाषा का वर्णन कीजिए।

### Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

**Note :** Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×1=10)

**नोट :** खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

- Number of Asanas in Gherand Samhita is :  
 (a) 6                (b) 15                (c) 8                (d) 32  
 घेरण्ड संहिता में आसनों की संख्या है-  
 (अ) 6                (ब) 15                (स) 8                (द) 32
- Number of Pranayama in Hathyogpradipika is:  
 (a) 4                (b) 6                (c) 12                (d) 8  
 हठयोगप्रदीपिका के अनुसार प्राणायामों की संख्या है-  
 (अ) 4                (ब) 6                (स) 12                (द) 8
- Number of vritties in Yoga Sutra is :  
 (a) 8                (b) 10                (c) 6                (d) 5  
 योगसूत्र में वृत्तियों की संख्या है-  
 (अ) 8                (ब) 10                (स) 6                (द) 5
- Which of the following is not a part of "Bandha"?  
 (a) Uddiyana        (b) Jalandhar        (c) Mool        (d) Shambhavi  
 निम्नलिखित में से कौन-सा बन्ध नहीं है?  
 (अ) उड़ियान (ब) जालन्धर (स) मूल        (द) शाम्भवी
- Founder of Kaivalyadhama, Yoga Institute is:  
 (a) Swami Kuvalayanand        (b) Swami Shivananda  
 (c) Gorakhnath        (d) Swami Dayananda

कैवल्यधाम, योग संस्थान के संस्थापक हैं-



## 6. What is Sushumna :

- (a) Mudra      (b) Chakra      (c) Nadi      (d) Kundalini  
“सुषुम्ना” क्या है-

(अ) मुद्रा      (ब) चक्र      (स) नाड़ी      (द) कुण्डलिनी

#### 7. What is Vipreetkarani-

- (a) Shatkarma (b) Mudra (c) Parnayama (d) Dharna  
“विपरीतकरणी” क्या है?  
(अ) षट्कर्म (ब) मुद्रा (स) प्राणायाम (द) धारणा

#### 8. What is Kapal bhati :

- |                |               |
|----------------|---------------|
| (a) Shatkarma  | (b) Pranayama |
| (c) Meditation | (d) Mudra     |

**कपालभाति क्या है-**

(अ) षट्कर्म	(ब) प्राणायाम
(स) ध्यान	(द) मुद्रा

9. Which of the following is not a part of 'Astanga Yoga' :

- (a) Asana      (b) Pratyahar    (c) Dharna    (d) Suryabhedan  
निम्नलिखित में से कौन सा अष्टांग योग का अंश नहीं है-

(अ) आसन      (ब) प्रत्याहार    (स) धारणा    (द) सूर्यभेदन

10. Which of the following is not a part of "Shatkarma" :

- (a) Dhauti      (b) Basti      (c) Virechan    (d) Nauli  
निम्नलिखित में से कौन सा “षट्‌कर्म” का अंश नहीं है-  
(अ) धौति      (ब) बस्ति      (स) विरेचन    (द) नौलि