

CMDE/D-23

**31756**

FUNDAMENTALS OF YOGA

Paper-YOGA-101

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 80

**Note :** Attempt *five* questions in all, selecting *one* from each unit (I to IV). Question No. 9 (Unit-V) is compulsory.

**नोट :** प्रत्येक इकाई (I से IV) में से **एक-एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्न करें। प्रश्न संख्या 9 (इकाई-V) अनिवार्य है।

**UNIT-I ( इकाई-I )**

1. Giving a brief account of origin of yoga and describe its historical development. 15

योग के उद्गम का संक्षिप्त परिचय दीजिए तथा इसके ऐतिहासिक विकास का वर्णन करें।

2. Write notes on the following :

(a) Application of yoga in modern society. 7½

(b) Misconceptions about yoga in modern society. 7½

(क) आधुनिक समाज में योग की उपयोगिता।

(ख) आधुनिक समाज में योग के बारे में भ्रान्तियाँ।

**UNIT-II ( इकाई-II )**

3. Write in detail about Hatha yoga. 15

हठ योग के बारे में विस्तार से लिखिए।

4. Describe the meaning and types of Mantra yoga. 15  
मंत्र योग का अर्थ तथा प्रकारों की व्याख्या करें।

### UNIT-III ( इकाई-III )

5. Write the biography of Maharishi Aurobindo Ji. 15  
महर्षि अरबिन्दो जी की जीवनी को लिखिए।
6. Explain in detail Swami Vivekananda Ji contribution in yoga 15  
स्वामी विवेकानन्द जी का योग में योगदान को विस्तार से लिखें।

### UNIT-IV ( इकाई-IV )

7. Describe the contribution of Gurukul Kangri University in yoga. 15  
योग में गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के योगदान की व्याख्या करें।
8. Write an essay on yoga Institute of Munger. 15  
मुंगेर योग संस्थान पर निबंध लिखें।

### UNIT-V ( इकाई-V )

#### Compulsory Question ( अनिवार्य प्रश्न )

9. Answer the following in brief :
- (a) Define yoga.
- (b) Write importance of yoga.

- (c) What is yama ?
  - (d) Meaning of Gyan yoga.
  - (e) Steps of Gyan yoga.
  - (f) Define Bhakti yoga.
  - (g) What do you mean by Navadhabhakti ?
  - (h) Write brief biography of Maharishi Patanjali Ji.
  - (i) Contribution of Hatha yoga in yoga.
  - (j) Contribution of Dev Sanskriti University in yoga.
- (2×10=20)

निम्न का संक्षेप में उत्तर दीजिए :

- (क) योग को परिभाषित करें।
- (ख) योग के महत्त्व को लिखें।
- (ग) यम क्या है?
- (घ) ज्ञान योग का अर्थ।
- (ङ) ज्ञान योग के चरण।
- (च) भक्ति योग को परिभाषित करें।
- (छ) नवधाभक्ति से आप क्या समझते हैं?
- (ज) महर्षि पतांजली जी की जीवनी को संक्षेप में लिखें।
- (झ) योग में हठयोग का योगदान।
- (ञ) योग में देव संस्कृति विश्वविद्यालय का योगदान।