

No. of Printed Pages : 04

Roll No. ....

**24018**

**M. A./P.G. Diploma Yoga  
EXAMINATION, Dec. 2018**

(Full & Re-appear)

(First Semester)

**FUNDAMENTAL OF YOGA**

*Time : 3 Hours]*

*[Maximum Marks : 80*

**Note :** Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write about the following in 20-25 words each :
  - (a) Definitions of Yoga in GEETA.
  - (b) Types of 'KARMAS'

(3-02/1) Z-24018

P.T.O.

- (c) Types of 'YAMAS'
- (d) 'Mantra Yoga'
- (e) Types of Bhakti
- (f) Yoga-Vasishth.
- (g) Contributions of Swami "Kuwlyanand"  
in Yoga.

(h) Concept of Yoga in 'Buddha-Darshan'. 2×8

निम्नलिखित प्रत्येक का वर्णन 20 से 25 शब्दों में  
लिखिए :

- (अ) गीता में योग की परिभाषा
- (ब) कर्म के प्रकार
- (स) यम के प्रकार
- (द) मन्त्र-योग
- (इ) भक्ति के प्रकार
- (फ) योग-वसिष्ठ
- (ग) कुवल्यानन्द जी का योग में योगदान
- (ह) बौद्ध-दर्शन में योग का स्वरूप ।

## Unit I

### इकाई I

2. Describe concept of Yoga in 'Sankhya-Dharshan'. 16

सांख्य-दर्शन के अनुसार योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए ।

3. Write definitions of Yoga according to Geeta and explain the concept of Yoga as given in Geeta. 16

गीता के अनुसार योग की परिभाषा एवं इसके अनुसार योग के स्वरूप की व्याख्या कीजिए ।

## Unit II

### इकाई II

4. Write short notes on the following :

(a) Karma Yoga

(b) Tantra Yoga.

8+8=16

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(अ) कर्मयोग

(ब) तन्त्र योग ।

5. Write an essay on Hatha-Yoga. 16  
हठयोग पर एक निबन्ध लिखिए ।

**Unit III**  
**इकाई III**

6. Describe the life-cycle of Maharshi-Goraksh Nath and their contribution towards Yoga. 16  
महर्षि गोरक्ष नाथ का जीवन-वृत्त एवं योग के क्षेत्र में उनके योगदान का उल्लेख कीजिए ।
7. Write an essay on life-sketch of Swami-Dayananda. Sarswati. 16  
स्वामी दयानन्द सरस्वती के जीवन-चरित पर निबन्ध लिखिए ।

**Unit IV**  
**इकाई IV**

8. Give brief introduction of "Patanjal-Yog Sutra" text. 16  
पतञ्जलि योग-सूत्र ग्रन्थ का संक्षिप्त परिचय लिखिए ।
9. Describe briefly the text of 'Shiv-Samhita'. 16  
शिव संहिता ग्रन्थ का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।

No. of Printed Pages : 04

Roll No. ....

**24019**

**M.A./P.G.Diploma Yoga  
EXAMINATION, Dec. 2018**

(Full & Re-appear)

(First Semester)

**HATH YOGA**

*Time : 3 Hours]*

*[Maximum Marks : 80*

**Note :** Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Describe the following in 20-25 words :  $8 \times 2 = 16$

(i) Definition of 'Hathayoga'

(ii) Symptoms of Hathasidhi

(2-01/16) Z-24019

P.T.O.

(iii) Benefits of 'Vastra-Dhauti'.

(iv) Shakti-Chalini-Mudra

(v) Trataka

(vi) Types of 'Dhyanana'

(vii) 'Mool-Bandha'

(viii) Bhastrika Pranayama.

2×8

निम्नलिखित का वर्णन 20 से 25 शब्दों में लिखिए :

- (i) हठ योग की परिभाषा
- (ii) हठसिद्धि के लक्षण
- (iii) वस्त्र धौति के लाभ
- (iv) शक्ति-चालनी मुद्रा
- (v) त्राटक
- (vi) ध्यान के प्रकार
- (vii) मूल-बन्ध
- (viii) भस्त्रिका प्राणायाम ।

Unit I

इकाई I

2. Write importance of 'Hatha Yoga' in modern era.

16

आधुनिक काल में हठयोग की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए ।



3. Explain 'Sadhak' and 'Badhak' elements in 'Hathayoga-Sadhana'. 8+8=16

हठयोग की साधना में सहायक व बाधक तत्त्वों का वर्णन कीजिए ।

### Unit II

#### इकाई II

4. Describe the concept of 'Kundilini' and write the means of its awakening. 8+8=16

कुण्डलिनी के स्वरूप का वर्णन करते हुए इसके जागरण के उपायों के बारे में लिखिए ।

5. Write note on 'Nadanusandhan' and 'Khechri-Mudra'. 8+8=16

नादानुसंधान एवं खेचरी मुद्रा पर टिप्पणी लिखिए ।

### Unit III

#### इकाई III

6. Explain 'Shatkarmas' according to the 'Gherand-Samhita'. 16

घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मों पर प्रकाश डालिए ।

7. Describe 'Pranayama' as given in 'Gherand Samhita'. 16

घेरण्डसंहिता में वर्णित प्राणायाम की विस्तृत रूप से विवेचना कीजिए ।

#### Unit IV

#### इकाई IV

8. Explain in detail about Shatkarma and Niyama according to Swami-Charanadas. 8+8=16

स्वामी चरणदास के अनुसार षट्कर्म एवं नियमों का विस्तृत रूप से वर्णन कीजिए ।

9. Describe 'Astang-Yoga' in brief according to 'Bhakti Sagar' of "Charanadas". 16

चरणदास के भक्ति सागर अनुसार 'अष्टाङ्ग' योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए ।



No. of Printed Pages : 04

Roll No. ....

**24020**

**M. A./P. G. Diploma Yoga  
EXAMINATION, Dec. 2018**

(Full & Re-appear)

(First Semester)

**SHRIMAD BHAGVAT GEETA AND  
SAMKHYAKARIKA**

*Time : 3 Hours]*

*[Maximum Marks : 80*

**Note :** Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

**(Compulsory Question)**

**(अनिवार्य प्रश्न)**

1. Write about the following in 20–25 words only : 8×2=16

(i) 'Geeta' in daily life

(1-04/33) Z-24020

P.T.O.

- (ii) Sthit Pragya
- (iii) Bhakti-Yoga
- (iv) Concept of God
- (v) 'Arjuna's state of mind before war
- (vi) Trigunas
- (vii) Trividh Dukha
- (viii) Concept of Wisdom.

निम्नलिखित का वर्णन 20-25 शब्दों में लिखिए :

- (i) दैनिक जीवन में गीता की उपयोगिता
- (ii) स्थित प्रज्ञा
- (iii) भक्ति योग
- (iv) ईश्वर का स्वरूप
- (v) अर्जुन के युद्ध न करने की मनोस्थिति
- (vi) गुणत्रय
- (vii) त्रिविध दुःख
- (viii) बुद्धि का स्वरूप ।

### Unit I

#### इकाई I

2. Give general introduction of 'Geeta' and describe its importance. 16

गीता का सामान्य परिचय देते हुए इसके महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।

3. Explain the principle of 'Karma' according to Geeta. 16  
गीता के अनुसार कर्म सिद्धान्त का वर्णन कीजिए ।

### Unit II

#### इकाई II

4. Write the importance of 'SANYASA' in 'MOKSHA'. 16  
'मोक्ष' में संन्यास के महत्त्व पर प्रकाश डालिए ।
5. What is 'PRAKRITI' ? Describe concept of 'MAYA'. 16  
प्रकृति क्या है ? माया के स्वरूप का वर्णन कीजिए ।

### Unit III

#### इकाई III

6. Explain in detail the 'SATKARYAVAD' according to 'SANKHYA DARSHANA'. 16  
सांख्य के अनुसार सत्कार्यवाद का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।
7. Give critical description of 'PRAMANA' according to 'SANKHAYA'. 16  
सांख्य के अनुसार प्रमाणों की विवेचना कीजिए ।

**Unit IV**

**इकाई IV**

8. What is Subtlebody (Suksham Shrira) ? Write about its means of 'MUKTI'. 16

सूक्ष्म शरीर क्या है ? इसकी मुक्ति के उपायों के बारे में लिखिए ।

9. Describe concept of 'Purusha' as given in 'Sankhaya Darshana'. 16

सांख्य के अनुसार पुरुष के स्वरूप का वर्णन कीजिए ।



No. of Printed Pages : 04

Roll No. ....

**24021**

**M. A./P. G. Diploma  
EXAMINATION, Dec. 2018**

(Full & Re-appear)

(First Semester)

**YOGA**

**Human Anatomy and Physiology (Main)**

*Time : 3 Hours*

*[Maximum Marks : 80*

**Note :** Attempt *Five* questions in all, selecting *one* question from each Unit. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

प्रत्येक इकाई से एक प्रश्न चुनते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Write about the following in 20–25 words each :

- (i) Functions of Skeleton System
- (ii) Write the types of Joints

(1-12/1) Z-24021

P.T.O.

- (iii) Functions of Blood
- (iv) What is Tissue ?
- (v) Major Parts Human Cell
- (vi) Metabolism
- (vii) Function of Small Intestine
- (viii) Salivary Glands. 8×2=16

निम्नलिखित प्रत्येक का वर्णन 20-25 शब्दों में कीजिए :

- (i) अस्थि तंत्र के कार्य
- (ii) विभिन्न जोड़ों के नाम लिखिए ।
- (iii) रक्त के कार्य
- (iv) ऊतक किसे कहते हैं ?
- (v) मानव कोशिका के प्रमुख अंग
- (vi) चयापचय (मैटाबोलिज्म)
- (vii) छोटी आँत के कार्य
- (viii) लार ग्रन्थियाँ ।

### Unit I

#### इकाई I

2. Explain major parts of skeleton system along with a diagram of whole skeleton system. 16

अस्थि तंत्र का चित्र सहित वर्णन कीजिए ।



3. Write the importance and functions of various joints in Human Body. 16

मानव शरीर के विभिन्न जोड़ों का महत्त्व एवं कार्य लिखिए ।

### Unit II

#### इकाई II

4. Describe the components of blood and their functions in the human body. 16

मानव शरीर में रक्त के संरचनात्मक अंगों का कार्य सहित वर्णन कीजिए ।

5. Draw the anatomical structure of human heart and write the affects of Yoga Practices on blood circulatory system. 16

मानव हृदय का चित्र सहित रचनात्मक वर्णन कीजिए एवं रक्त संचार प्रणाली पर योगाभ्यास के प्रभाव लिखिए ।

### Unit III

#### इकाई III

6. Explain respiratory system with a diagram of its main parts. 16

श्वसन-तन्त्र के प्रमुख अंगों का चित्र बनाकर वर्णन कीजिए ।

7. Describe the role of Yogic Practices in the improvement respiratory mechanism. 16  
श्वसन प्रक्रिया में योगाभ्यास की लाभकारी भूमिका की व्याख्या कीजिए ।

#### Unit IV

#### इकाई IV

8. Elaborate the digestive system with all a diagram and write the functions of its main parts. 16  
पाचन-तन्त्र का चित्र द्वारा वर्णन कीजिए एवं प्रमुख अंगों के कार्य लिखिए ।
9. Write short notes on the following : 8+8  
(a) Kidney  
(b) Metabolism.  
निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :  
(अ) गुर्दे  
(ब) चयापचय (मैटाबोलिज्म) ।