स्वर योग की उत्पत्ति के विषय में बताते हुए स्वर योग एवम् शिव स्वरोदय के संबंध का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

3. Describe in detail the importance of swarayoga and its usefulness in daily life. **14**

स्वर योग के महत्त्व एवम् दैनिक जीवन में इसकी उपयोगिता का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Unit II (इकाई II)

4. Give a detailed description of relationship of Swara's with the Five Elements. **14**

स्वरों का पंचतत्वों से संबंध का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

5. What are the signs of swara change and how can they be identified ? **14**

स्वर परिवर्तन के संकेत क्या है तथा उनकी पहचान किस प्रकार की जा सकती है ?

No. of Printed Pages : 06 **Roll No. .....**

55785

M.A. Yoga Science (NEP-2020)

EXAMINATION, 2026

(Fourth Semester)

SWARYOGA

Time : 3 *Hours*] [*Maximum Marks :* 70

Before answering the question-paper, candidates must ensure that they have been supplied with correct and complete question-paper. No complaint, in this regard will be entertained after the examination.

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. Short answer type questions : **7×2=14**

(a) Where did Swara Yoga Originate ?

(b) Give two uses of Swara Yoga in daily life.

(c) What is Chandra Swara ?

(d) Identify the movement of Sushumna Swara.

(e) Which Swara should be active while eating ?

(f) Which Swara should be active for good sleep ?

(g) What is question-answer method ?

लघु उत्तरीय प्रश्न :

(अ) स्वरयोग की उत्पत्ति कहाँ से हुई ?

(ब) दैनिक जीवन में स्वरयोग के दो उपयोग लिखिए ।

(स) चन्द्र स्वर क्या है ?

(द) सुषुम्ना स्वर के चलायमान की पहचान बताइए ।

(इ) भोजन करते समय कौनसा स्वर चलायमान होना चाहिए ?

(फ) अच्छी नींद के लिए कौनसा स्वर चलायमान होना चाहिए ?

(ग) प्रश्नोत्तर पद्धति क्या है ?

Unit I (इकाई I)

2. Explaining the Origin of Swara yoga, describe in detail the relation between Swara yoga and Shiv Swarodaya. **14**

Unit III (इकाई III)

6. What Swara or breath should be used for difficult tasks and what are those courageous tasks ? Describe them in detail. **14**

कठिन (साहसिक) कार्यों के लिए कौनसा स्वर चलायमान होना चाहिए तथा साहसिक कार्य कौन-कौन से हैं ? विस्तृत वर्णन कीजिए ।

7. According to Shiv Sawarodaya how should the movement of swara be for leading a healthy life ? Describe in detail. **14**

शिव स्वरोदय के अनुसार स्वस्थ जीवनयापन हेतु स्वरों का चलायमान किस प्रकार होना चाहिए ? विस्तार से व्याख्या कीजिए ।

Unit IV (इकाई IV)

8. Explain in detail how physical diseases can be diagnosed and treated through Swara Vigyan. **14**

स्वर विज्ञान के माध्यम से शारीरिक रोग निदान एवम् उपचार किस प्रकार किया जा सकता है ? विस्तृत वर्णन कीजिए ।

9. Describe in detail the role of swara yoga for the accomplishment of task. **14**

कार्य सिद्धि हेतु स्वर योग की भूमिका का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

❖❖❖❖❖❖❖