

5. Explain the techniques and benefits of Kriya

Yoga in detail. 14

क्रियायोग की विधियों और उसके लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिए ।

Unit III

इकाई III

6. Discuss Maharshi Aurobindo's Yoga philosophy

and his contributions. 14

महर्षि अरविंद के योग दर्शन और उनके योगदान पर चर्चा कीजिए ।

7. Describe Swami Vivekananda's ideas on

Yoga. 14

स्वामी विवेकानंद के योग संबंधी विचारों का वर्णन कीजिए ।

No. of Printed Pages : 05

Roll No.

28801

M.A. Yoga Science (NEP-2020)

EXAMINATION, 2025

(First Semester)

(2024-25 Onwards)

FUNDAMENTALS OF YOGA

MYOG-101

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 70

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. (a) What is the meaning and definition of Yoga ?

योग का अर्थ और परिभाषा क्या है ?

- (b) What is the foundation of Bhakti Yoga ?

भक्तियोग का आधार क्या है ?

- (c) What are the main features of Maharshi Aurobindo's Yoga philosophy ?

महर्षि अरविंद के योग दर्शन की प्रमुख विशेषताएँ क्या हैं ?

- (d) What are the key principles of Yoga mentioned in Gorakshashatak ?

गोरक्षशतक में वर्णित योग के प्रमुख सिद्धांत क्या हैं ?

3.5×4=14

Unit I

इकाई I

2. Explain the contribution of Yoga to Indian culture. **14**

भारतीय संस्कृति में योग के योगदान को विस्तार से समझाइए ।

3. Describe the role of Yoga in Buddhism and Jainism. **14**

बौद्धधर्म और जैनधर्म में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

Unit II

इकाई II

4. Explain the main principles of Hatha Yoga and their relevance. **14**

हठयोग के मुख्य सिद्धांतों और उनकी प्रासंगिकता को समझाइए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Describe the eight limbs of Yoga as explained in Patanjali Yogasutra. **14**

पातंजल योगसूत्र में वर्णित योग के आठ अंगों का वर्णन कीजिए ।

9. Understand the contributions of Shiva Samhita in Yoga texts. **14**

योग ग्रंथों में शिवसंहिता के योगदान को समझाइए ।



Unit IV

इकाई IV

8. Describe the eight limbs of Yoga as explained in Patanjali Yogasutra. **14**

पातंजल योगसूत्र में वर्णित योग के आठ अंगों का वर्णन कीजिए ।

9. Understand the contributions of Shiva Samhita in Yoga texts. **14**

योग ग्रंथों में शिवसंहिता के योगदान को समझाइए ।

