

**Total Pages : 4**

**Roll No. -----**

## **MY-501/MY-101**

### **Foundation of Yoga**

**योग के आधारभूत तत्व**

**M.Sc./M.A. Yoga**

**(MAY-12/13/16/17/MAY-20)**

**1<sup>st</sup> Semester/First Year Examination June 2022**

**Time: 2 Hours**

**Max. Marks: 80**

**Note :** This paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्न पत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख 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 Five (05) long-answer-type questions of Twenty (20) marks each. Learners are required to answer any two (02) questions only.

**[2 x 20 = 40]**

**P.T.O.**

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बीस (20) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. What do you understand by Bhakti Yoga. Explain Navada Bhakti in detail.

भक्ति योग से आप क्या समझते हैं। नवधा भक्ति का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

Q.2. Write an essay on life and yogic contribution of Shri Aurobindo.

श्री अरविन्द का जीवन एवं यौगिक योगदान पर निबंध लिखिये।

Q.3. Describe Kriya Yoga in detail.

क्रियायोग का विस्तारपूर्वक से वर्णन कीजिए।

Q.4. Explain Karma Yoga according to Bhagvad geeta.

भगवद गीता के अनुसार कर्मयोग का वर्णन कीजिए।

Q.5. Introducing the life Sketch of Maharishi Dayanand Saraswati explain the contribution in the field of yoga.

महर्षि दयानन्द सरस्वती का जीवन परिचय देते हुए योग के क्षेत्र में योगदान समझाइये।

P.T.O.

**Section – B / खण्ड – ख**

**(Short-answer-type questions) / लघु उत्तरों वाले प्रश्न**

Note: Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Ten (10) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. [4 x 10 = 40]

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए दस (10) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

Q.1. Explain the meaning of Yoga in detail.

योग का अर्थ विस्तार से समझाइये।

Q.2. Discuss the objectives of yoga.

योग के उद्देश्यों की चर्चा कीजिये।

Q.3. Describe the Sadhaka tatwa in the path of yoga with examples.

योगमार्ग के साधक तत्वों का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।

Q.4. Explain Bahirang Yoga.

बहिरंग योग का वर्णन कीजिए।

P.T.O.

- Q.5. Explain the Antaranga sadhanas of Gyanyoga.  
ज्ञानयोग के अन्तरंग साधनों को समझाइए।
- Q.6. Discuss the nature of yoga in the Bhagavad Gita.  
भगवद् गीता में योग के स्वरूप की चर्चा कीजिए।
- Q.7. Discuss the obstructing elements according to the  
yogasutra.  
योगसूत्र के अनुसार बाधक तत्वों की चर्चा कीजिए।
- Q.8. Describe the nature of yoga in Sakhya Darshan.  
सांख्य दर्शन में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
- .....