

C367

Total Pages : 4

Roll No.

MY-605/MY-205

Essay

निबन्ध

M.A. Yoga (MAY)

4th Semester /2nd Year Examination, 2022 (June)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 100

Note : This paper is of Hundred (100) 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 प्रश्नपत्र सौ (100) 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 six (26) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×26=52)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give a detailed description of the Shatkarmas mentioned in Hatha Yoga.

हठ योग में वर्णित षट्कर्मों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

2. Throw light on the nature of yoga described in Gita.

गीता में वर्णित योग के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।

3. Throw light on Freud's theory of personality.

फ्रायड के व्यक्तित्व सिद्धांत पर प्रकाश डालिए।

4. Write a note on the need of research in Yoga.

योग में अनुसंधान की आवश्यकता पर एक लेख लिखिए।

5. Give a detailed description of Ashtanga Yoga described in Patanjali Yoga Darshana.

पातंजल योग दर्शन में वर्णित अष्टांग योग का विस्तृत वर्णन कीजिए।

SECTION-B/(खण्ड-ख)

(Short Answer Type Questions)/(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Twelve (12) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only.

(4×12=48)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write a short note on Panchklesha.

पंचक्लेशों पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

2. Describe the benefits of acupressure therapy.

एक्यूप्रेशर चिकित्सा के लाभों का वर्णन कीजिए।

3. Write an article on the need of mental health.

मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता पर एक लेख लिखिए।

4. Throw light on the yogic therapy of high bloodpressure.

उच्च रक्तचाप की यौगिक चिकित्सा पर प्रकाश डालिए।

5. Describe the effects of yoga on the respiratory system.

श्वसन तंत्र पर योग के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

6. Describe the effect of asanas on the digestive system.

पाचन तंत्र पर आसनों के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

7. Throw light on the importance of yoga in the field of health.

स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

8. According to Hatha Pradipika, describe the badhak tatvas of yoga.

हठ प्रदीपिका के अनुसार योग के बाधक तत्त्वों का वर्णन कीजिए।
