

MY-11/MY-205
ESSAY
निबन्ध

M.Sc./M.A. Yoga (MSY-11/MAY-11/12/13/16/17)

Second Year Examination, 2020

Time Allowed : 2 Hours

Maximum Marks : 100

Note: This paper is of Hundred (100) marks divided into Two (02) sections A and B. Attempt the question contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट: यह प्रश्न पत्र 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 कीजिए।

Section-A/खण्ड-‘क’

(Long Answer Type Questions/दीर्घ उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छब्बीस (26) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. History of Yoga.

योग का इतिहास

2. Yoga in Geeta.

गीता में योग

3. Astang Yoga.

अष्टांग योग

4. Ritucharya.

ऋतुचर्या

5. Panch Mahabhut.

पंच महाभूत

Section-B/खण्ड-ख

(Short answer type questions/ लघु उत्तरीय 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 उत्तरीय प्रश्न दिए गए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए बारह (12) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Definitions of Yoga.

योग की परिभाषाएँ

2. Navada Bhakti.

नवधा भक्ति

3. Effect of Yoga on Digestive system.

पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव

4. Asta Kumbhaka.

अष्ट कुम्भक

5. Dhauti According to Gheranda Samhita.

घेरण्ड संहिता के अनुसार धौति

6. Nature of Ishwar.

ईश्वर का स्वरूप

7. Chitta Prasadhana.

चित्त प्रसादन

8. Yoga Therapy.

योग चिकित्सा।
