

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: First

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Fundamentals and foundation of Yoga

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1101 C 4105

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- योग की परिभाषा लिखिए। Write the definition of Yoga.
- प्रमुख नाड़ियों का परिचय दीजिए। Give the introduction of chief Nadis.
- गीता के अनुसार योग के तीन प्रकार को लिखिए। Write three types of Yoga according to Shrimadbhagavadgita.
- सांख्य दर्शन में वर्णित तत्वों को लिखिए। Write the elements mentioned in Samkhya philosophy.
- ज्ञानयोग को समझाइए। Explain Gyan Yoga.
- लययोग को लिखिए। Write down the Laya Yoga.
- योगाभ्यासीयों के लिए किस प्रकार का भोजन उपयुक्त होता है? लिखिए। What type of food is suitable for Yoga practitioners? Write.

Q 2.

(2X7=14)

- चक्र क्या हैं? षटचक्रों का परिचय दीजिए। What are Chakras? Give an introduction to the Shada-Chakras.
- योग का अर्थ व मानव जीवन में योग के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the meaning of Yoga and the importance of Yoga in human life.
- योग के इतिहास व विकास की चर्चा कीजिए। Discuss the History and development of Yoga.

Q3.

(2X7=14)

- वैदिक साहित्य में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए। Describe the nature of Yoga in Vedic literature.
- दर्शनों के अनुसार योग को स्पष्ट कीजिए। Explain Yoga according to philosophies.
- योग वशिष्ठ व तंत्र में योग के स्वरूप को लिखिए। Write the form of Yoga in Yoga Vashishtha and Tantra.

Q 4.

(2X7=14)

- a) राजयोग को विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe Raja Yoga in detail.
- b) ज्ञान योग पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on Gyan Yoga.
- c) हठयोग को अर्थ और परिभाषा देते हुए समझाइए। Explain Hatha Yoga giving its meaning and definition.

Q 5.

(2X7=14)

- a) योगाभ्यास का उचित समय व उसके प्रभाव पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on the proper time and effect of Yoga practice.
- b) योगाभ्यास के मार्ग में उत्पन्न होने वाली बाधाओं को लिखिए। Write down the obstacles that arise in the path of Yoga practice.
- c) योग के मार्ग में अनुशासन के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the importance of discipline in the path of Yoga.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA
Odd Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Fundamentals of Yoga

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1101 C 4105

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) योग की परिभाषा लिखिए। Write the definition of Yoga.
- b) प्रमुख नाडियों का परिचय दीजिए। Give the introduction of chief Nadis.
- c) गीता के अनुसार योग के तीन प्रकार को लिखिए। Write three types of Yoga according to Shrimadbhagavadgita.
- d) सांख्य दर्शन में वर्णित तत्वों को लिखिए। Write the elements mentioned in Samkhya philosophy.
- e) ज्ञानयोग को समझाइए। Explain Gyan Yoga.
- f) लययोग को लिखिए। Write down the Laya Yoga.
- g) योगाभ्यासीयों के लिए किस प्रकार का भोजन उपयुक्त होता है? लिखिए। What type of food is suitable for Yoga practitioners? Write.

Q 2. (2X7=14)

- a) चक्र क्या हैं? षटचक्रों का परिचय दीजिए। What are Chakras? Give an introduction to the Shada-Chakras.
- b) योग का अर्थ व मानव जीवन में योग के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the meaning of Yoga and the importance of Yoga in human life.
- c) योग के इतिहास व विकास की चर्चा कीजिए। Discuss the History and development of Yoga.

Q3. (2X7=14)

- a) वैदिक साहित्य में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए। Describe the nature of Yoga in Vedic literature.
- b) दर्शनों के अनुसार योग को स्पष्ट कीजिए। Explain Yoga according to philosophies.
- c) योग वशिष्ठ व तंत्र में योग के स्वरूप को लिखिए। Write the form of Yoga in Yoga Vashishtha and Tantra.

Q 4.

(2X7=14)

- a) राजयोग को विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe Raja Yoga in detail.
- b) ज्ञान योग पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on Gyan Yoga.
- c) हठयोग को अर्थ और परिभाषा देते हुए समझाइए। Explain Hatha Yoga giving its meaning and definition.

Q 5.

(2X7=14)

- a) योगाभ्यास का उचित समय व उसके प्रभाव पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on the proper time and effect of Yoga practice.
- b) योगाभ्यास के मार्ग में उत्पन्न होने वाली बाधाओं को लिखिए। Write down the obstacles that arise in the path of Yoga practice.
- c) योग के मार्ग में अनुशासन के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the importance of discipline in the path of Yoga.

Now
10-3-23

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: First

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Eminent Ancient and Medieval Philosophers and Yogis of India Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1102 DCEC 2103

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- अष्टावक्र जी ने अपने पिता को कैसे मुक्त कराया? लिखिए। How did Ashtavakra free his father?
Write.
- ऋषिका मैत्रेयी ने पति के साथ वन गमन को क्यों प्रमुखता दी? कारण सहित स्पष्ट कीजिए। Why did Rishika Maitreyi give priority to forest walks with her husband? Explain with reasons.
- महर्षि वाल्मीकि के जीवन में कौंच पच्छी के योगदान का वर्णन कीजिए। Describe the contribution of Kaunch Pachhi in the life of Maharishi Valmiki.
- वेदव्यास की माता जी का नाम लिखिए। उनके द्वारा वर्णित किसी एक ग्रंथ के बारे में लिखिए। Write the name of Vedvyas's mother. Write about any one book written by him.
- भारतीय विज्ञान में कणाद के योगदान का वर्णन कीजिए। Describe the contribution of Kanad to Indian science.
- मुनि बदरायण का योग के क्षेत्र में योगदान लिखिए। Write the contribution of Muni Badrayan in the field of Yoga.
- आदि शंकराचार्य द्वारा निर्मित चारों पीठों के सामाजिक योगदान का उल्लेख कीजिए। Mention the social contribution of the four Peeths built by Adi Shankaracharya.

Q 2. (2X7=14)

- महर्षि याज्ञवल्क्य द्वारा रचित एक उपनिषद का नाम लिखिए और उनका जीवन परिचय लिखिए। Write the name of an Upanishad composed by Maharishi Yajnavalkya and write his biography.
- राजा जनक को विदेह क्यों कहा जाता है? उनके गुरु का जीवन परिचय लिखिए। Why is King Janak called Videha? Write the biography of his Guru.

- c) ऋषिका गार्गी और महर्षि याज्ञवल्क्य का संवाद लिखिए। Write the dialogue between Rishika Gargi and Maharishi Yajnavalkya.

Q3.

(2X7=14)

- a) महाऋषि वशिष्ठ का योगिक योगदान लिखिए। Write the Yogic contribution of Maharishi Vashishtha.
- b) महर्षि विश्वामित्र द्वारा प्राणों के त्राण के लिए क्या उपाय बताया गया है? विस्तार से उल्लेख कीजिए। What is the solution given by Maharishi Vishwamitra for the salvation of the Soul? Mention in detail.
- c) श्रीमद्भगवद्गीता किस ऋषि द्वारा रचित है? उनका जीवन परिचय और योगिक योगदान लिखिए। Shrimadbhagwadgita is composed by which sage? Write his life introduction and Yogic contribution.

Q4.

(2X7=14)

- a) पूर्व मीमांसा के बारे में आप क्या जानते हैं? उसके रचनाकार के बारे में लिखिए। What do you know about Purva Mimamsa? Write about its writer.
- b) 'पातंजल योग सूत्र राजयोग का प्रमुख ग्रंथ है' इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Patanjala Yoga Sutra is the foremost book of Raja Yoga'.
- c) महर्षि कपिल ने कौन से ग्रंथ की रचना की? उनके योगिक योगदान का वर्णन कीजिए। Which book was composed by Maharishi Kapil? Describe his Yogic contribution.

Q5.

(2X7=14)

- a) सन्त ज्ञानेश्वर किस भू भाग से सम्बंधित माने जाते हैं? उनकी शिक्षाओं का वर्णन कीजिए। Saint Gyaneshwar is believed to belong to which land? Describe his teachings.
- b) योगी मत्स्येन्द्रनाथ का हठयोग में योगदान लिखिए। Write the contribution of Yogi Matsyendranath in Hatha Yoga.
- c) मुनि गौतम बुद्ध द्वारा दिये गए जीवनोपयोगी सूत्रों का उल्लेख कीजिए। Mention the useful sutras for life given by Muni Gautam Buddha.

QUESTION PAPER

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Term End Examinations, March 2023

Programme: Ph.D. Course work

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Research Methodology, Quantitative methods and Computer Applications for Yoga

Course Code: SIAS YOGA 2101 C 3104

Max. Marks: 60

Instruction: Attempt any five questions out of the following. Each question carries equal marks.

Q:1 Write the objectives and types of research and how research is helpful in Yoga education?

Q:2 What do you know about Research formulation and hypotheses.

Q:3 What are variables? Elaborate with suitable examples.

Q:4 What do you know about importance of reproducibility of research work? Write down about analysis of Variance components (ANOVA).

Q:5 What is the Journal impact factor? Write the difference between research journals and magazines related to Yoga?

Q:6 What is the Latex? What component should be included in the structure and component of research paper?

Q:7 Explain about the plagiarism and ethics in research.

Q:8 What is an abstract in research papers? What are the basic skills to write a research proposal for funding?

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

First Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Yoga and Self-Management

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1101 GEC 2124

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) योग का अर्थ और परिभाषा लिखिए। Write the meaning and definition of Yoga.
- b) योग की भ्रांतियां लिखिए। Write the misconceptions of Yoga.
- c) मनोविश्लेषण का जनक किसे कहा जाता है? मन के स्तर लिखिए। Who is called the father of psychoanalysis? Write the levels of mind.
- d) जालंधर बंध करने की विधि लिखिए। Write the techniques of Jalandhar bandha.
- e) सोच को कैसे निर्देशित किया जा सकता है? लिखिए। How can thinking be guided? Write.
- f) नासाग्र मुद्रा की विधि लिखिए। Write the method of Nasagra Mudra.
- g) भावों को प्रभावित करने वाले कारकों के नाम लिखिए। Write the names of the factors affecting the emotions.

Q 2.

(2X7=14)

- a) योग के इतिहास व विकास की चर्चा कीजिए। Discuss the history and development of Yoga.
- b) हठयोग का परिचय दीजिए। Give the introduction of Hatha-Yoga.
- c) आगे झुक कर करने वाले दो आसनों के नाम लिखिए। उनको करने की विधि लिखिए। Write the names of two Asanas which are performed by bending forward. Write the method of doing them.

Q3.

(2X7=14)

- a) आत्मसम्मान किसे कहते हैं? उसको बढ़ाने के लिए व्यक्ति को क्या उपाय करने चाहिए? लिखिए। What is called self-respect? What measures should a person take to increase it? Write.

- b) अंतःकरण चतुष्टय किसे कहते हैं? मन को नियंत्रित करने की योगिक विधियों का उल्लेख कीजिए। What is Antahkaran Chatushtaya? Mention the Yogic methods of controlling the mind.
- c) योग में चेतना की कितनी अवस्थाएं बतायी गयी हैं? किसी एक अवस्था का वर्णन कीजिए। How many states of consciousness have been mentioned in Yoga? Describe any one stage.

Q 4.

(2X7=14)

- a) विचार क्या हैं? इनका विकास कैसे किया जा सकता है? विस्तार से लिखिए। What are thoughts? How can they be developed? Write in detail.
- b) विचारों को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। Describe the factors affecting thoughts.
- c) विचारों का योगिक प्रबंधन कैसे किया जा सकता है? लिखिए। How can Yogic management of thoughts be done? Write.

Q 5.

(2X7=14)

- a) भावनाओं का केंद्र क्या है? भावों को शुद्ध करने के लिए क्या उपाय अपनाए जा सकते हैं? अपने शब्दों में लिखिए। What is the center of emotions? What measures can be adopted to purify the emotions? Write in your own words.
- b) भावों की शक्ति और सद्भाव के विकास में योग का योगदान लिखिए। Write the contribution of Yoga in the development of strength and harmony of emotions.
- c) 'योग निद्रा प्रत्याहार का एक उपयोगी उपकरण है' इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Yoga Nidra is a useful tool for Pratyahara'.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Odd Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Yoga and Self-Management

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1101 GEC 2124

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- योग का अर्थ और परिभाषा लिखिए। Write the meaning and definition of Yoga.
- योग की भ्रान्तियां लिखिए। Write the misconceptions of Yoga.
- मनोविश्लेषण का जनक किसे कहा जाता है? मन के स्तर लिखिए। Who is called the father of psychoanalysis? Write the levels of mind.
- जालंधर बंध करने की विधि लिखिए। Write the techniques of Jalandhar bandha.
- सोंच को कैसे निर्देशित किया जा सकता है? लिखिए। How can thinking be guided? Write.
- नासाग्र मुद्रा की विधि लिखिए। Write the method of Nasagra Mudra.
- भावों को प्रभावित करने वाले कारकों के नाम लिखिए। Write the names of the factors affecting the emotions.

Q 2. (2X7=14)

- योग के इतिहास व विकास की चर्चा कीजिए। Discuss the history and development of Yoga.
- हठयोग का परिचय दीजिए। Give the introduction of Hatha-Yoga.
- आगे झुक कर करने वाले दो आसनों के नाम लिखिए। उनको करने की विधि लिखिए। Write the names of two Asanas which are performed by bending forward. Write the method of doing them.

Q3. (2X7=14)

- आत्मसम्मान किसे कहते हैं? उसको बढ़ाने के लिए व्यक्ति को क्या उपाय करने चाहिए? लिखिए। What is called self-respect? What measures should a person take to increase it? Write.
- अंतःकरण चतुष्टय किसे कहते हैं? मन को नियंत्रित करने की योगिक विधियों का उल्लेख कीजिए। What is Antahkaran Chatushtaya? Mention the Yogic methods of controlling the mind.

- c) योग में चेतना की कितनी अवस्थाएं बतायी गयी हैं? किसी एक अवस्था का वर्णन कीजिए। How many states of consciousness have been mentioned in Yoga? Describe any one stage.

Q 4.

(2X7=14)

- a) विचार क्या हैं? इनका विकास कैसे किया जा सकता है? विस्तार से लिखिए। What are thoughts? How can they be developed? Write in detail.
- b) विचारों को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। Describe the factors affecting thoughts.
- c) विचारों का योगिक प्रबंधन कैसे किया जा सकता है? लिखिए। How can ^{Yogic} management of thoughts be done? Write.

Q 5.

(2X7=14)

- a) भावनाओं का केंद्र क्या है? भावों को शुद्ध करने के लिए क्या उपाय अपनाए जा सकते हैं? अपने शब्दों में लिखिए।
What is the center of emotions? What measures can be adopted to purify the emotions? Write in your own words.
- b) भावों की शक्ति और सद्भाव के विकास में योग का योगदान लिखिए। Write the contribution of Yoga in the development of strength and harmony of emotions.
- c) 'योग निद्रा प्रत्याहार का एक उपयोगी उपकरण है' इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Yoga Nidra is a useful tool for Pratyahara'.

Ajanlal
10/3/2023

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Term End Semester Examinations March 2023

Programme: Post Graduate Programme

Session: 2022-23

Semester:

Max. Time: 3 Hours

Course Title: हठयोग के सिद्धांत, अभ्यास एवं अनिवार्यताएँ

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1102 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. Question no. 2 to 5 have three parts and students are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) हठयोग की परिभाषा लिखिए |
- b) षट्कर्म की अवधारणा को स्पष्ट करे |
- c) आसन का अर्थ स्पष्ट करे |
- d) प्राणायाम क्या हैं |
- e) मुद्रा और बन्ध का अर्थ लिखिए |
- f) हठयोग की उत्पत्ति एवं परंपरा पर प्रकाश डालिए |
- g) अष्टकर्म के प्रकार बताये |

Q 2. (2X7=14)

- a) षट्कर्म के भौतिक एवं योगिक महत्वो पर प्रकाश डालिए |
- b) षट्कर्म व अष्टकर्म में अंतर स्पष्ट कीजिये |
- c) हठयोगिक अभ्यास के लिए उचित स्थान, ऋतू एवं वातावरण बताये |

Q 3. (2X7=14)

- a) मुद्रा और बन्ध अभ्यास की सावधानियाँ एवं लाभ लिखिए |
- b) प्राणायाम का अर्थ, प्रकार एवं अभ्यास के तरीके लिखिए |
- c) आसन का अर्थ लिखिए एवं आसन की सावधानियों एवं लाभ पर प्रकाश डालिए |

Q 4. (2X7=14)

- a) हठयोगिक अभ्यास में निषिद्ध एवं संतुत आहार के विषय मे बताये |

b) षट्कर्म का अभ्यास करने की विधि बताये |

c) हठयोगिक अभ्यास के लिए साधक एवं बाधक तत्व कौन से है |

Q5.

(2X7=14)

a) हठयोग का उद्देश्य क्या है | विस्तार से बताये |

b) बंध का महत्त्व क्या है |

c) आधुनिक जीवन शैली में हठयोग का महत्त्व क्या है |

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA
Odd Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga **Session:** 2022-23
Semester: I **Max. Time:** 3 Hours
Course Title: Principles, Practices and Essentials of Haṭhayoga **Max. Marks:** 70
Course Code: SIAS YOGA 1102 C 4105
Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) हठाभ्यास में बाधक तत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the Obstructions element in Hatha-Yoga
- b) नेति के प्रकार व विधि लिखिए। Write the types and methods of Neti.
- c) हठाभ्यास में ऋतु के प्रभाव को लिखिए। Write the effect of season in Hatha practices.
- d) आसन की परिभाषा व शारीरिक महत्व लिखिए। Write the definition and physiological importance of posture.
- e) प्रत्याहार को समझाइए। Explain Pratyahara.
- f) ध्यान के प्रकारों का वर्णन कीजिए। Describe the types of Meditation.
- g) कुंभक का अर्थ व प्रकार लिखिए। Write the meaning and types of Kumbhak.

Q 2. (2X7=14)

- a) हठयोग का अर्थ व उद्देश्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the meaning and objectives of Hatha-Yoga.
- b) हठाभ्यास में निषिद्ध व संस्तुत आहार लिखिए। Write the prohibited and recommended diet in Hatha-Yoga practice.
- c) हठयोग की उत्पत्ति व विकास कर्म को लिखिए। Write the origin and development of Hatha-Yoga.

Q3. (2X7=14)

- a) कपालभाति के भेद व विधियों को लिखिए। Write the types and methods of Kapalbhati.
- b) धौति के प्रकारों का वर्णन करते हुए वस्त्र धौति की विधि व लाभ लिखिए। Describing the types of Dhauti, write the method and benefits of Vastra Dhauti.
- c) नौली का विस्तृत परिचय लिखिए। Write a detailed introduction of Nauli.

Q 4. (2X7=14)

- a) विभिन्न हठयोगिक ग्रंथों के अनुसार मुद्रा को स्पष्ट कीजिए। Explain the Mudras according to various Hatha-Yogic texts.
- b) प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व की तैयारियों पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail the preparations before the practice of Pranayama.
- c) त्रिबन्धों का परिचय व प्रभाव लिखिए। Write the introduction and effect of Tribandhas.

Q 5.

(2X7=14)

- a) नादानुसंधान का परिचय व उसकी अवस्थाओं का वर्णन कीजिए। Describe the introduction of Nadanusandhana and its stages.
- b) पञ्चधारणाओं का विस्तृत उल्लेख कीजिए। Mention the Pancha-Dharanas in detail.
- c) प्रत्याहार का परिचय व षटशत्रुओं को विस्तार से समझाइए। Explain the introduction of Pratyahara and the Shadshatrus in detail.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA
Odd Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Fundamentals of Yoga

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1101 C 4105

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

- a) योग की परिभाषा लिखिए। Write the definition of Yoga.
- b) प्रमुख नाड़ियों का परिचय दीजिए। Give the introduction of chief Nadis.
- c) गीता के अनुसार योग के तीन प्रकार को लिखिए। Write three types of Yoga according to Shrimadbhagavadgita.
- d) सांख्य दर्शन में वर्णित तत्वों को लिखिए। Write the elements mentioned in Samkhya philosophy.
- e) ज्ञानयोग को समझाइए। Explain Gyan Yoga.
- f) लययोग को लिखिए। Write down the Laya Yoga.
- g) योगाभ्यासीयों के लिए किस प्रकार का भोजन उपयुक्त होता है? लिखिए। What type of food is suitable for Yoga practitioners? Write.

Q 2. (2X7=14)

- a) चक्र क्या हैं? षटचक्रों का परिचय दीजिए। What are Chakras? Give an introduction to the Shada-Chakras.
- b) योग का अर्थ व मानव जीवन में योग के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the meaning of Yoga and the importance of Yoga in human life.
- c) योग के इतिहास व विकास की चर्चा कीजिए। Discuss the History and development of Yoga.

Q3. (2X7=14)

- a) वैदिक साहित्य में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए। Describe the nature of Yoga in Vedic literature.
- b) दर्शनों के अनुसार योग को स्पष्ट कीजिए। Explain Yoga according to philosophies.
- c) योग वशिष्ठ व तंत्र में योग के स्वरूप को लिखिए। Write the form of Yoga in Yoga Vashishtha and Tantra.

Q 4.

(2X7=14)

- a) राजयोग को विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe Raja Yoga in detail.
- b) ज्ञान योग पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on Gyan Yoga.
- c) हठयोग को अर्थ और परिभाषा देते हुए समझाइए। Explain Hatha Yoga giving its meaning and definition.

Q 5.

(2X7=14)

- a) योगाभ्यास का उचित समय व उसके प्रभाव पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail on the proper time and effect of Yoga practice.
- b) योगाभ्यास के मार्ग में उत्पन्न होने वाली बाधाओं को लिखिए। Write down the obstacles that arise in the path of Yoga practice.
- c) योग के मार्ग में अनुशासन के महत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the importance of discipline in the path of Yoga.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA
Semester Term End Examinations March 2023

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2022-23

Semester: I

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Principles, Practices and Essentials of Haṭhayoga

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1102 C 4105

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1.

(4X3.5=14)

- a) हठाभ्यास में बाधक तत्व को स्पष्ट कीजिए। Explain the Obstructions element in Hatha-Yoga
- b) नेति के प्रकार व विधि लिखिए। Write the types and methods of Neti.
- c) हठाभ्यास में ऋतु के प्रभाव को लिखिए। Write the effect of season in Hatha practices.
- d) आसन की परिभाषा व शारीरिक महत्व लिखिए। Write the definition and physiological importance of posture.
- e) प्रत्याहार को समझाइए। Explain Pratyahara.
- f) ध्यान के प्रकारों का वर्णन कीजिए। Describe the types of Meditation.
- g) कुंभक का अर्थ व प्रकार लिखिए। Write the meaning and types of Kumbhak.

Q 2.

(2X7=14)

- a) हठयोग का अर्थ व उद्देश्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the meaning and objectives of Hatha-Yoga.
- b) हठाभ्यास में निषिद्ध व संस्तुत आहार लिखिए। Write the prohibited and recommended diet in Hatha- practice.
- c) हठयोग की उत्पत्ति व विकास कर्म को लिखिए। Write the origin and development of Hatha-Yoga.

Q3.

(2X7=14)

- a) कपालभाति के भेद व विधियों को लिखिए। Write the types and methods of Kapalbhati.
- b) धौति के प्रकारों का वर्णन करते हुए वस्त्र धौति की विधि व लाभ लिखिए। Describing the types of Dhauti, write the method and benefits of Vastra Dhauti.

c) नौली का विस्तृत परिचय लिखिए। Write a detailed introduction of Nauli.

Q 4.

(2X7=14)

- a) विभिन्न हठयोगिक ग्रंथों के अनुसार मुद्रा को स्पष्ट कीजिए। Explain the Mudras according to various Hatha-Yogic texts.
- b) प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व की तैयारियों पर विस्तृत चर्चा कीजिए। Discuss in detail the preparations before the practice of Pranayama.
- c) त्रिबन्धों का परिचय व प्रभाव लिखिए। Write the introduction and effect of Tribandhas.

Q 5.

(2X7=14)

- a) नादानुसंधान का परिचय व उसकी अवस्थाओं का वर्णन कीजिए। Describe the introduction of Nadanusandhana and its stages.
- b) पञ्चधारणाओं का विस्तृत उल्लेख कीजिए। Mention the Pancha-Dharanas in detail.
- c) प्रत्याहार का परिचय व षटशत्रुओं को विस्तार से समझाइए। Explain the introduction of Pratyahara and the Shadshatrus in detail.