

Unit III

इकाई III

6. Explain Raja Yoga in detail. 14

राजयोग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Or (अथवा)

7. Explain Bhakti Yoga and its types in detail. 14

भक्तियोग का सभेद वर्णन कीजिए ।

Unit IV

इकाई IV

8. Describe in detail the life-sketch and contribution of Swami Shivanand in Yoga. 14

योग में स्वामी शिवानंद के व्यक्तित्व एवं कृतित्व (योगदान) का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए ।

Or (अथवा)

9. Describe Swami Kuvalyananda's life-sketch and contribution in the field of Yoga. 14

स्वामी कुवल्यानन्द का जीवन-परिचय बताते हुए उनका योग के क्षेत्र में क्या योगदान रहा है ? विस्तृत वर्णन कीजिए ।

Subject Code—52881

Yoga and Mental Health (One Year Diploma) EXAMINATION

(Main/Reappear) (Batch 2019 Onwards)

(First Semester)

FUNDAMENTALS OF YOGA

YMH-101

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 70

Note : Attempt *Five* questions in all. Q. No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.

कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न क्र. 1 अनिवार्य है । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (i) Write the name of Bahiranga of Gyan Yoga.

ज्ञानयोग के बहिरंग के नाम लिखिए ।

- (ii) Write a short note on Hatha Yoga.

हठयोग पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए ।

(iii) Write a short note on CCRYN.

CCRYN पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

(iv) Who was established Bihar School of Yoga and in which year ?

बिहार योग स्कूल की स्थापना कब और किसने की ?

(v) Write a short note on Mantra Yoga.

मंत्रयोग पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए ।

(vi) Name the disciplines in Yogic Practices.

योगाभ्यास में साधक तत्वों के नाम लिखिए ।

(vii) Mention the timing of Yogic Practices.

योगाभ्यास के लिए उपयुक्त समय लिखिए ।

2×7=14

Unit I

इकाई I

2. Explain the difference between yogic and non-yogic system of exercises. 14

व्यायाम की यौगिक एवं अयौगिक क्रियाओं में अंतर स्पष्ट कीजिए ।

Or (अथवा)

3. Explain in detail the origin, history and development of Yoga. 14

योग के उद्गम, विकास एवं इतिहास का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

Unit II

इकाई II

4. Explain in detail the pathya and apathya food for Yoga Practitioner according to different yogic texts and modern age. 14

योग पेशेवर के लिए विभिन्न यौगिक ग्रंथों एवं आधुनिक समय के अनुसार पथ्य एवं अपथ्य आहार का विस्तृत वर्णन कीजिए ।

Or (अथवा)

5. Explain in detail the disciplines and failures in Yogic practices according to different yogic texts. 14

विभिन्न यौगिक ग्रंथों के अनुसार योगाभ्यास में साधक-बाधक तत्वों का विस्तृत वर्णन कीजिए ।