

A-0409

Total Pages : 4

Roll No.

MYN-501/MY-501/MY-101

M.A. Yoga (MAY)

योग के आधारभूत तत्व

Examination, Feb., 2026

Time : 2:00 Hrs.

Max. Marks : 70

Note :- This paper is of Seventy (70) marks divided into Two (02) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these Sections according to the detailed instructions given therein. *Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.*

नोट : यह प्रश्न-पत्र सत्तर (70) 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। **परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।**

A-0409

(1)

P.T.O.

Section–A

(खण्ड–क)

Long Answer Type Questions

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

2×19=38

Note :- Section 'A' contains Five (05) Long-answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any *two* (02) questions only.

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Describe Yama and Niyama in detail.
यम एवं नियमों की विस्तारपूर्वक चर्चा कीजिए।
2. Write the note on life and Yogic contribution of Swami Vivekananda.
स्वामी विवेकानन्द के जीवन एवं यौगिक योगदान पर नोट लिखिये।
3. Describe Mantra Yoga in detail.
मन्त्र योग का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।
4. Discuss Antaranga and Bahiranga Sadhana of Gyanyoga.
ज्ञानयोग के अन्तरंग एवं बहिरंग साधनों की चर्चा कीजिये।

5. Introduce the life of Swami Shivananda and explain the contribution in the field of Yoga.

स्वामी शिवानन्द का जीवन परिचय दीजिये व योग के क्षेत्र में योगदान समझायें।

Section–B

(खण्ड–ख)

Short Answer Type Questions

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

4×8=32

Note :- Section 'B' contains Eight (08) Short-answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any *four* (04) questions only.

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

1. Explaining the meaning of Yoga, describe any three definitions of Yoga.

योग का अर्थ समझाते हुए योग की किन्हीं तीन परिभाषाओं का वर्णन करें।

2. Explain the obstructing elements of Yoga with examples.

योग के बाधक तत्वों को उदाहरण सहित समझाइये।

3. What is Navadha Bhakti ? Describe any one type of Bhakti.

नवधा भक्ति क्या है? किसी एक प्रकार की भक्ति का वर्णन कीजिए।

4. Explain the meaning and general introduction of Hatha Yoga.

हठयोग का अर्थ एवं सामान्य परिचय समझायें।

5. Explain the meaning of Upanishads and the nature of Yoga in Upanishads.

उपनिषद् का अर्थ एवं उपनिषद् में योग के स्वरूप समझायें।

6. Explain the importance of Yoga in human life.

मानव जीवन में योग के महत्व को समझाइये।

7. Explain the types of Yoga described in Ayurveda.

आयुर्वेद में वर्णित योग के प्रकार समझायें।

8. Explain the nature of Yoga in Yoga Vashistha.

योग वशिष्ठ में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिये।
