

5154

4

1- यम (Yama)

2- श्रवण (srawan)

3- क्रियायोग (Kriyayoga)

4- ध्यान (dhyaan)

5- निदिध्यासन (Nidhidhyasan)

6- चित्तवृत्ति (Chittavritti)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5154

J

Unique Paper Code : 2135000014

Name of the Paper : Philosophy of Yoga, GE

Name of the Course : Common Prog. Group UGCF
NEP2022

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Answer all questions.
3. Unless otherwise required in a question, answers should be written in Sanskrit or in Hindi or in English but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

2. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
3. अन्यथा आवश्यक न होने पर इस प्रश्न-पत्र का उत्तर संस्कृत या हिन्दी या अंग्रेजी किसी एक भाषा में दीजिए, परन्तु सभी प्रश्नों के उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

भाग क (Part 'A')

Answer any four questions. (15×4 = 60)

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए

- 1- 'योगश्चिवृत्तिनिरोधः' सूत्र का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए एवं योग की प्रासंगिकता को स्पष्ट कीजिए।

Describe in detail the sutra 'Yogaschittavrittinirodha' and explain the relevance of yoga.

2. 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' इस सूत्र को विस्तार पूर्वक वर्णन करें।

abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ explain this Sutra.

3. पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग का वर्णन करते हुए, आज के जीवन में योग के महत्त्व को समझाए।

Describe **Ashtanga Yoga** according to Patanjali and explain its importance in today's life.

4. उपनिषदों में वर्णित पंचकोश सिद्धान्त की विस्तृत व्याख्या करें।

Explain in detail the Panchkosha theory described in the Upanishads.

5. योग दर्शन की विषयवस्तु का संक्षेप में वर्णन करें।

Briefly describe the subject matter of Yoga darshana.

6. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए योग की भूमिका स्पष्ट करें।

Explain the role of yoga in maintaining balanced physical and mental health.

भाग - 'ख' (Part-'B')

7. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर टिप्पणी लिखिए- (4×7.5 = 30)

Write notes on any four of the following: