

This question paper contains 2 printed pages.

Roll No. _____

S. No. of Question Paper : 5813A
Unique Paper Code : 2135000014
Name of the Paper : Philosophy of Yoga, GE
Name of the Course : Common Prog. Group, NEP UGCF 2022
Semester : IV

Duration: 3 Hours

Maximum Marks: 90

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

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

Note: 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.

टिप्पणी : अन्यथा आवश्यक न होने पर इस प्रश्न-पत्र का उत्तर संस्कृत या हिन्दी या अंग्रेज़ी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

भाग 'क'

(Part 'A')

Answer any **four** questions.

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(15X4=60)

1. योगदर्शन के आधार पर श्रवण, मनन और निदिध्यासन का विस्तार से वर्णन करें।
Describe *Shravana*, *Manana* and *Nididhyasana* on the basis of *Yogadarshana*.
2. पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग का वर्णन करें।
Describe *Ashtanga Yoga* according to Patanjali.
3. आधुनिक जीवन में योगदर्शन के महत्व को स्पष्ट करते हुए इसके मूलभूत सिद्धांतों का वर्णन करें।
Explaining the importance of Yoga Philosophy in modern life, describe its basic principles.
4. समग्र स्वास्थ्य की दृष्टि से पंचकोश के महत्व का वर्णन करें।
Describe the importance of *Panchakosha* from the perspective of holistic well-being.
5. योग दर्शन के इतिहास का वर्णन कीजिए।
Describe the history of Yoga Philosophy.
6. मानसिक शुद्धता क्या है? इसकी प्राप्ति के किन्हीं तीन साधनों का वर्णन कीजिए।
What is mental purity? Describe any three means of attaining it.
7. श्री अरविंद के "समग्र योग" पर निबंध लिखिए।
Write an Essay on "Integral Yoga" of Sri Aurobindo.

भाग-‘ख’
(Part-‘B’)

Write short notes on any **four** of the following:

निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर टिप्पणी लिखिए:

(7½X4=30)

- i. चित्तवृत्ति (Chittavritti)
- ii. नियम (Niyama)
- iii. आसन (Aasana)
- iv. प्रत्याहार (Pratyahara)
- v. क्रियायोग (Kriyayoga)
- vi. चित्तप्रसादन (Chittaprasadana)
- vii. प्राणायाम (Pranayama)