



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
MS-EL-403

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**  
Examination May-June-2023

M.Sc. Yoga Science, Semester-IV  
Yoga Science; Paper : Third  
Elective-II, Yoga Upanishads

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

**Note:** This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions of each sections according to the detailed instructions given therein.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

**Section - A / खण्ड-क**

**(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

**नोट :** खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं।  
किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. शाण्डिल्य उपनिषद् में वर्णित प्राणायाम का सविस्तार वर्णन कीजिए?

Describe in detail the Pranayama mentioned in Shandily Upnishad.

2. जबाल दर्शन में वर्णित धारणा, ध्यान एवं समाधि का सविस्तार व्याख्या कीजिए?

Explain in detail the concept of Dharana, Dhyana and Samdhi described in Jabal Darshan Upnishad.

3. त्रिशिखी ब्राह्मणोपनिषद् में वर्णित अष्टांग योग की व्याख्या कीजिए?

Explain Ashtanga Yoga described in Trishikhibrahmnao Upnishad.

4. योगचूड़ामण्डयोपनिषद् में वर्णित कुण्डलिनी को समझाइए?

Explain Kundalini as described in Yogachudamadi Upnishad.

5. मनसिक उत्कर्ष में षडंगयोग किस प्रकार उपयोगी है, समझाइए?

Explain how Shadanga Yoga is useful in mental excellence.

**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् में वर्णित नाडियों के प्रकार को समझाइए?

Explain the types of Nadis described in Trishikhibrahmano Upnishad.

7. शाण्डिल्य उपनिषद् में प्राणायाम के प्रमुख भेदों को बताइए?

State the main types of Pranayama in Shandilya Upnishad.

8. योगचूड़ामण्डयोपनिषद् में मुद्राओं के प्रमुख प्रकारों को समझाइए?

Explain the major types of Mudras in Yogachudamadi Upnishad.

9. योगचूड़ामण्डयोपनिषद् को संक्षेप में वर्णन कीजिए?

Describe Yogachudamadi Upnishad in brief.

10. जाबालदर्शन उपनिषद् में वर्णित ध्यान के प्रमुख प्रकारों को समझाइए?

Explain the main types of Dhyan in Jabal Darshan Upnishad.

11. शाण्डिल्य उपनिषद् में वर्णित ध्यान के कितने प्रकार हैं? संक्षेप में बताइए?

How many types of Dhyanas are described in Shandilya Upnishad Explain in brief.

12. त्रिशिखि ब्राह्मणोपनिषद् में वर्णित प्राणों की व्याख्या कीजिए?

Explain the Pranass described in Trishikhibrahmano Upnidshad.

-----X-----