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

Paper Code

MD-SEC01-105/
MSV-SEC1-206

पतंजलि विश्वविद्यालय

University of Patanjali
Examination May-June-2023

एम.ए.दर्शन, द्वितीयसत्रम्
एम. ए. व्याकरण, द्वितीयसत्रम्
योग-विज्ञान

Time : 3 Hours **Max. Marks : 70**

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।

(खण्ड -क)

(दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

नोट: खण्ड 'क' में विकल्पसहित (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। **(3 x15 =45)**

1. योगासनों के विषय में विस्तार से उनकी विधि व सावधानियों तथा लाभों का वर्णन करें।
   (क) पद्मासन (ख) गोमुखासन (ग) वक्रासन

2. लेटकर करने वाले आसनों की विधि, लाभ तथा सावधानियों का वर्णन करें।
   (क) मर्कटासन (ख) शलभासन (ग) चक्रासन

3. ध्यान के विषय में महर्षि पतंजलि जी द्वारा वर्णित विधि तथा उनके लाभों का विस्तृत विवेचन करें।

4. षट्कर्म की प्रमुख क्रियाओं का वर्णन करें तथा प्रत्येक क्रिया से होने वाले लाभों का वर्णन करें।

5. परम पूज्य योगर्षि श्री स्वामीजी द्वारा वर्णित प्राणायाम के प्रकार व उनकी विधि तथा सावधानियों का वर्णन करें।

(खण्ड-ख)

(लघु- उत्तरीय प्रश्न)

नोटः खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। **(5 x5 =25)**

6. किन्हीं तीन मुद्राओं के विषय में विस्तार से बताएं।
   (क) हृदय मुद्रा (ख) वायु मुद्रा (ग) शंख मुद्रा

7. निम्नलिखित आसनों के विषय में विस्तार से वर्णन करें।

   (क) त्रिकोणासन (ख) कटिचक्रासन

8. ''उद्गीथ व प्रणव'' इन दोनों प्राणायामों के विषय में लाभों का वर्णन करें।

9. निम्न मुद्राओं के विषय में विधि व लाभों का वर्णन करें।

   (क) प्राण मुद्रा (ख) ज्ञान मुद्रा (ग) भैरव मुद्रा

10. षड्कर्म के अन्तर्गत नौली तथा त्राटक के विषय में विधि तथा लाभों का वर्णन करें।

11. अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा ब्रह्मचर्यासन के विषय में विधि तथा उनके लाभों का वर्णन करें।

12. अनुलोम-विलोम प्राणायाम के भेद व उनकी विधि तथा लाभों का वर्णन करें।

----------X----------