



Paper Code  
MSY-CT-102

Roll No. ....

Signature of Invigilator .....

पतंजलि विश्वविद्यालय  
**University of Patanjali**

Examination December – 2022

M.Sc. Yoga Science, Semester : First  
Yoga Science; Paper : Second

**Application of Hathyoga and Patanjali Yoga**

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 contained in these 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. समग्र यौगिक दृष्टिकोण से आप क्या समझते हैं? तनाव प्रबन्धन में प्राणायाम व षट्कर्म की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

What do you understand by Holistic approach of Yoga? Explain the role of Pranayama and Shatkarma in stress management.

2. व्यक्तित्व विकास में हठयोग के अनुप्रयोगों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Describe in detail the applications of Hathyoga in Personality development.

3. यम और नियम की अवधारणा को लिखते हुए, व्यक्तिगत व सामाजिक अनुशासन में उनकी भूमिका की व्याख्या करें।

Writing down the concept of Yama and Niyama, Explain their role on personal and social discipline.

4. ताकत, सहनशक्ति, मॉसपेशी टोन, लचीलापन बढ़ाने में आसन व आहार की क्या भूमिका है? समझाइये।

What is the role of Asana and Diet in increasing strength, stamina, muscle tone, flexibility? Explain.

5. ध्यान व नाद के द्वारा आध्यात्मिक स्वास्थ्य को किस प्रकार बढ़ाया जा सकता है? समझाइये।

How can spiritual health be increased through meditation and Nada? Explain.

**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. यौगिक आहार का वर्णन कीजिए।

Describe Yogic Diet.

7. नाड़ी शुद्धि में प्राणायाम की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

Explain the role of Pranayama in "Nadi Shuddhi".

8. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार "अभ्यास" पर प्रकाश डालिए।

Throw light on the practice (Abhyasa) according to Maharishi Patanjali.

9. चिन्ता के प्रबन्धन में प्रत्याहार की भूमिका स्पष्ट करें।

Explain the role of "Pratyahara" in the management of Anxiety.

10. अहंकार को कम करने के लिए योगदर्शन में वर्णित किस अभ्यास को करना चाहिए? समझाइये।

Which Practice described in Yoga Darshan should be done to reduce the Ego? Explain.

11. संज्ञानात्मक और पेशीय कौशल क्या है? लिखिए।

What is cognitive and motor skill? Write.

12. सामान्य बच्चों में संज्ञानात्मक कौशल बढ़ाने के लिये योग के अनुप्रयोगों को लिखिए।

Write the applications of Yoga to enhance cognitive skill in normal children.

-----X-----