



Paper Code
MS-CT-102

Roll No.
Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali
Examination Jan. – Feb. – 2022

M.Sc. Yoga Science, Semester : First
Yoga Science; Paper : Second
Application of Hatha 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. तनाव से आप क्या समझते हैं? तनाव प्रबन्धन में प्राणायाम व आसन की भूमिका को लिखिये।

What do you understand by Stress? Write down the role of Pranayama and Asana in stress management.

2. नाड़ियों की शुद्धि में मुद्रा, बन्ध और प्राणायाम की भूमिका को स्पष्ट करें।

Explain the role of Mudras, Bandhas and Pranayama in Purification of Nadis.

3. व्यक्तित्व विकास में हठयोग के अनुप्रयोग किस प्रकार उपयोगी है? वर्णन करें।

How is the application of Hathyoga useful in personality development? Describe.

4. खेल में एकाग्रता, फोकस व 'अंकार में कमी' के प्रबन्धन के लिये पातंजल योग के अनुप्रयोग किस प्रकार सहायक है। लिखिये।

How is the application of Patanjali yoga helpful for managing concentration, focus and reduction of ego in sports? Write it down.

5. संज्ञानात्मक और पेशीय कौशल क्या है? सामान्य बच्चों में संज्ञानात्मक व पेशीय कौशल बढ़ाने के लिये योग के अनुप्रयोगों का वर्णन करें।

What is cognitive and motor skill? Describe the application of yoga to enhance cognitive and motor skill in normal children.

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. व्यक्तिगत अनुशासन में यमों की भूमिका स्पष्ट करें।

Explain the role of yamas in personal discipline.

7. पातंजल योग के अनुसार किन अभ्यासों से आत्मविश्वास को बढ़ाया जा सकता है? लिखिये।

According to Patanjali yoga, what are the yoga practices for improving self-confidence? State.

8. व्यक्तित्व विकास में ध्यान की भूमिका को स्पष्ट करें।

Explain the role of meditation in personality development.

9. चित्त वृत्ति निरोध के उपायों को लिखिये।

Write the means of Chittavritti Nirodha.

10. प्रत्याहार के द्वारा चिन्ता के प्रबन्धन का वर्णन करें।

Describe the management of Anxiety through Pratyahara.

11. आध्यात्मिक स्वास्थ्य को निःस्वार्थ सेवा से कैसे प्राप्त किया जा सकता है?

How can spiritual health be achieved through selfless service?

12. चित्त प्रसादन क्या है? लिखिये।

What is Chitta Prasadnam? Write.

-----X-----