उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्त कार्य 2020–21

विशेष बैक पेपर

कक्षा..... विषय.....

पत्र..... पत्रकोड.....

अनुक्रमांक..... नामांकन संख्या.....

परीक्षार्थी हस्ताक्षर प्राचार्य हस्ताक्षर

नोटः–उपरोक्त सूचना स्पष्ट भरें। परीक्षार्थी सिर्फ अनुक्रमांक ही भरे। परीक्षार्थी अपना नाम न लिखें। प्रदत कार्य स्वहस्तलिखित ही मान्य होगा अन्यथा की स्थिति में निरस्त कर दिया जायेगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्तकार्य (विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : एम.ए. (योगाचार्य) सत्र : प्रथमसत्र

विषय : योग के आधारभूत तत्त्व

पत्र : प्रथमपत्र (कूटसंख्या– **MYC-101**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघुउत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. एक योगी का व्यक्तित्व कैसा होता है ?
2. जैन मत में योग का स्वरूप क्या है ?
3. ज्ञान योग का संक्षिप्त परिचय दें।
4. महर्षि रमण के विषय में आप क्या जानते हैं ?
5. हठ रत्नावली क्या है ?
6. मंत्र योग के विषय में बताएं।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मक) 500 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. योग का संक्षिप्त इतिहास लिखें।
2. उपनिषदों में योग के स्वरूप की चर्चा करें।
3. ज्ञान योग का परिचय दें।
4. गुरु गोरखनाथ की संक्षिप्त जीवनी लिखें।
5. कर्म योग क्या है ?
6. परमहंस योगानन्द के विषय में आप क्या जानते हैं ?

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. योग वाशिष्ठ में योग का स्वरूप क्या है, विस्तार से बताएं।
2. अष्टांग योग की विस्तृत व्याख्या करें।
3. श्री अरविन्द का जीवन चरित्र लिखें।
4. श्रीमद्भगवतगीता का सामान्य परिचय दें।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्तकार्यम्(विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : एम.ए.(योगाचार्य) सत्र : प्रथमसत्र

विषय : श्रीमद्भगवद्गीता

पत्र : द्वितीय पत्र(कूटसंख्या–**MY-C-102**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघु उत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. निष्काम उपासना के फल को समझाइये।
2. शुक्ल व कृष्ण कर्म क्या है ?
3. अर्जुन विषाद क्या है ? समझाइये।
4. कर्म के प्रकार लिखिये।
5. भगवान की किन्हीं पांच विभूतियों को लिखिये।
6. सत व असत क्या है ? समझाइये।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मक) 500 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. अज्ञानी व ज्ञानवान के लक्षणों को लिखिये।
2. गीता के अनुसार साधना की विधि को बताइये।
3. भक्ति योग क्या है। बताइये।
4. ज्ञानयोग के विषय पर प्रकाश डालें।
5. भगवत् प्राप्ति के उपाय बताइए।
6. देवी और असुरी सम्पदा से क्या तात्पर्य है।

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. सांख्य योग के स्वरूप का वर्णन करें।
2. गीता के अनुसार संन्यास के लाभों का वर्णन करें।
3. मनोनिग्रह से आप क्या समझते है ? तथा इसके उपायों को लिखियें।
4. ब्रह्म, आध्यात्म व कर्म को समझाइए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्तकार्यम् (विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : एम.ए.(योगाचार्य) सत्रम् : प्रथमसत्र

विषय : हठयोग के सिद्धान्त

पत्र : तृतीय पत्र (कूटसंख्या–**MYC-103**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघुउत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योगाभ्यास हेतु उचित स्थान का वर्णन कीजिए।
2. हठयोग की उपादेयता बताइये।
3. महामुद्रा की विधि व लाभ बताइये।
4. घेरण्ड संहितानुसार बस्ति का वर्णन करें।
5. घेरण्ड संहिता के अनुसार कुम्भक की चर्चा करें।
6. वशिष्ठ संहिता का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मकः) 500 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. योगाभ्यास हेतु उचित ऋतु एवं काल का वर्णन कीजिए।
2. प्राणायाम की उपयोगिता का वर्णन करें।
3. शक्तिचालिनी मुद्रा की विधि एवं लाभों की चर्चा कीजिए।
4. घेरण्ड संहितानुसार प्राणायामों के प्रकारों की संक्षिप्त चर्चा कीजिए।
5. घेरण्ड संहितानुसार प्रत्याहार का वर्णन कीजिए।
6. शिव संहिता में वर्णित आसनों की चर्चा कीजिए।

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक एवं विवरणात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. हठयोग सिद्धि के अनुसार हठसिद्धि के लक्षणों की विस्तार से चर्चा कीजिए।
2. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध एवं मूलबन्ध की विधि एवं लाभों का वर्णन कीजिए।
3. घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्राओं के नामों का उल्लेख करते हुए किन्ही दो मुद्राओं की विधि व लाभ बताइये।
4. शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता के अनुसार ध्यान का वर्णन कीजिए।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

प्रदत्त कार्य(विशेष बैक पेपर)

परीक्षा : एम.ए.(योगाचार्य) सत्र : प्रथमसत्र

विषय : शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

पत्र : चतुर्थ पत्र (कूटसंख्या–**MY-C-104**)

पूर्णांकाः–80

प्रथम भाग

(लघु उत्तरीय प्रश्न) 150 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 05 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का है। प्रत्येक– 04

1. कोशिका क्या है ?
2. पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद लिखिए।
3. अस्थि के कार्य लिखें।
4. मांसधातु को परिभाषित करें।
5. श्वसन प्रक्रिया का नामांकित चित्रण करें।
6. नेफ्रान का नामांकित चित्र बनाइये।

द्वितीय भाग

(टिप्पण्यात्मक) 500 शब्दों में

निम्नलिखित 06 प्रश्नों में से किन्हीं 04 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 05 अंक का है। प्रत्येक– 05

1. ऊतक की परिभाषा एवं उनके कार्यों का वर्णन करें।
2. तरूणास्थि का स्थान एवं कार्य लिखें।
3. रेक्टस तथा एबडोमिनिस पेशी की संरचना व कार्य लिखें।
4. प्राणायाम का फेफडों पर क्या प्रभाव होता है ?
5. मूत्र संगठन व मूत्र निर्माण प्रक्रिया का वर्णन करें।
6. शरीर का षडंगत्व बताइये।

तृतीय भाग

(निबन्धात्मक) 1000 शब्दों में

निम्नलिखित 04 प्रश्नों में किन्हीं 02 प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है। प्रत्येक– 20

1. आयुर्वेदोक्त पंचविशंति पुरुष का विस्तार से वर्णन करें।
2. सन्धि को परिभाषित करें। सन्धि के प्रकार बताते हुए उन पर योग के प्रभावों को स्पष्ट करें।
3. फेफड़ों की श्वसन क्षमता बताते हुए योग के प्रभावों का वर्णन करें।
4. षट्कर्मों का उत्सर्जन तंत्र पर प्रभाव समझाइये।