

[PAPER-III-B OPT(I)]
YOGA EDUCATION

Time : 1½ Hrs.

Max. Marks : 40

Note : *Attempt three questions in all. Q. No. 1 is compulsory.*

1. Write short notes on the following :

4 + 4

(A) Triguna

(B) Mantra Yoga

Unit-I

2. What are the goals of life? Discuss the role of yoga in achieving them. 16

OR

Describe Dhyana in detail according to Bhakti Sagar. Explain its role in controlling Chitta. 16

Unit-II

3. How are Yamas and Niyamas helpful in good adjustment in social and personal life? Explain. 16

Or

“Yogic diet has its own importance for the practitioners.” Elaborate and explain in brief the rules related to yogic diet. 16

(हिन्दी माध्यम)

नोट : कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न नं. 1 अनिवार्य है।

1. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए : 4 + 4

(क) त्रिगुण

(ख) मंत्र योग

2. जीवन के उद्देश्य क्या हैं? इनकी प्राप्ति में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए। 16

अथवा

भक्ति सागर के अनुसार ध्यान का विस्तृत वर्णन कीजिए। चित्त नियंत्रण में इसकी भूमिका का वर्णन कीजिए।

3. यम और नियम किस प्रकार सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में अच्छे समायोजन में सहायक होते हैं? व्याख्या कीजिए। 16

अथवा

“योग साधकों के लिए यौगिक आहार का अपना ही महत्व है।” वर्णन करें और यौगिक आहार से संबंधित नियमों की संक्षेप में व्याख्या करें।