

नोट :- प्रत्येक खण्ड से पूछे गये प्रश्नों के अंक समान है। प्रत्येक खण्ड का उत्तर नवीन पृष्ठ से प्रारम्भ करें। समस्त प्रश्नों को अनिवार्यतः हल करें। उत्तर पुस्तिका की संख्या सामान्यतः 16 पृष्ठ से अधिक न हो। विद्यार्थी द्वारा स्वयं की हस्तलिपि में उत्तर लिखना अनिवार्य है। विद्यार्थी उत्तर पुस्तिका का प्रथम पृष्ठ विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.bubhopal.ac.in से प्राप्त करें। (प्रत्येक प्रश्न का उत्तर सामान्यतः 250 शब्दों से अधिक न हों।)

Note :- All questions from each section carry equal marks. All questions are compulsory and answer limit are approximately 250 words. Start the answer of each section from new page. Maximum limit of pages of answer booklet are approximately 16 pages. Answer should be written by the student in his/her own handwriting mandatory. The first page of answersheet should be download by the student from university website www.bubhopal.ac.in is mandatory.

1. 'त्रयं एकत्र संयमः' क्या है ? विस्तार से समझाइये।
Explain in detail what is 'Trayam Ektra Sayamh'.
2. 'भक्तियोग' को परिभाषित कीजिये साथ ही 'नवधा भक्ति' का वर्णन कीजिये।
Define 'Bhakti Yoga' as well as mention 'Navdha Bhakti'.
3. पेट की सफाई के लिये उपयोगी शुद्धि क्रियाओं का वर्णन कीजिये।
Describe the purification system (Suddhi Kriya) useful for cleaning the Stomach.
4. बंध एवं मुद्राओं का यौगिक उद्देश्य समझाइये तथा बंधों के प्रकारों का वर्णन कीजिये।
Explain the yogik purpose of Bandha & Mudras. Describe types of 'Bandha'.
5. टिप्पणी लिखें :-
(अ) सहभुव एवं यौगिक प्रबंधन
(ब) आसन एवं व्यायाम में अंतर
Write short notes :-
(a) Sahbuvah and its Yogica management
(b) Difference between Yogasana & Exercises

