

Roll No. ....

**Y – 834**

**PGD in Yoga Education and Meditation EXAMINATION, May/June-2021**

**DISTANCE MODE**

Paper – 104

**HUMAN CONSCIOUSNESS AND MEDITATION**

*Time : Three Hours*

*Maximum Marks : 70*

*Minimum Pass Marks : 28*

**नोट-** सभी प्रश्न हल कीजिए।

Attempt *all* questions.

**इकाई-I/(Unit-I)**

1. मानव चेतना के विकास क्रम को बताते हुये चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय लिखें। 14  
Explain evolution of Human consciousness. How chittavratti can be controlled ?

**इकाई-II/(Unit-II)**

2. वेद एवं उपनिषद के अनुसार चेतना के स्वरूप को विस्तृत रूप से समझाइये। 14  
Explain in detail Nature of consciousness according to Veda and Upanishad.

**इकाई-III/(Unit-III)**

3. तन्त्रिका विज्ञान एवं चेतना की परिभाषा लिखकर वर्तमान में चेतना एवं योग विज्ञान पर हो रहे अनुसंधान को लिखें। 14  
Write definition of Neuro Science and Consciousness. Write recent Researches in field of consciousness and Yoga.

**इकाई-IV/(Unit-IV)**

4. प्राणायाम को विस्तृत रूप से समझाइये। 14  
Explain Pranayam in detail.

**इकाई-V/(Unit-V)**

5. टिप्पणियाँ लिखें— 14  
Write notes on—  
(अ) नाद (Nad)।  
(ब) त्राटक (Tratak)।  
(स) यम (Yama)।  
(द) अजप योग (Ajap Yog)।

**Y – 834**