

23 PGDY1YSC1/ 24

PG DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

प्रथमपत्रम्/ I Paper

योगदर्शनम्/ YOGA PHILOSOPHY

समय: 2 घण्टे

पूर्णाङ्क 60

समय: घण्टाद्वयम्

पूर्णाङ्काः 60

Time : 2 Hrs.

Max. Marks : 60

खण्ड: - क

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

10 (प्रश्न) × 02 (अङ्क)=20

केचन दश प्रश्ना एव समाधेयाः।

10 (प्रश्नः) × 02 (अङ्कः) = 20

Answer any ten of the following questions.

(10×2=20)

1. योगसूत्रों के रचनाकार कौन हैं?

योगसूत्राणां रचयिता कः?

Who is the author of the Yoga Sutras?

2. महर्षि पतंजलि द्वारा योगसूत्र में लिखी हुई योग की परिभाषा लिखिए।

योगसूत्रे महर्षिपतञ्जलिना योगस्य का परिभाषा प्रोक्ता ?

What is the definition of yoga given by Maharshi Patanjali in the Yoga Sutra?

3. योगदर्शन के अनुसार तीन दुःख कौन-से हैं?

योगदर्शनानुसारं दुःखत्रयम् किम्?

According to Yoga Philosophy, what are the three sorrows?

4. योगसूत्र के चार पादों के नाम लिखिए।

योगसूत्रस्य चतुर्णां पादानां नामानि लिखत।

Write the names of the four chapters (Padas) of Yoga Sutra.

5. योगसूत्र में वर्णित ईश्वर का लक्षण क्या है?

योगसूत्रे वर्णितस्य ईश्वरस्य लक्षणं किम्?

What are the distinctive characteristic of Ishwara described in Yoga Sutra?

6. योगदर्शन के अनुसार चित्त के अन्तराय कितने हैं? उनके नाम लिखिए।

योगदर्शनानुसारं चित्तस्य कति अन्तरायाः सन्ति? तेषां नामानि लिखत।

According to Yogadarshan, how many obstacles of the mind are there?

Write their names.

7. योगदर्शन में समाधि के कितने भेद बताए हैं? लिखिए।

योगदर्शने समाधेः कति भेदाः वर्णिताः? लिखत।

How many types of Samadhi are mentioned in Yogadarashan? Write down.

8. योगदर्शन के अनुसार आसन की परिभाषा लिखिए।

योगदर्शनानुसारम् आसनस्य परिभाषां लिखत।

Write the definition of Asana according to Yoga Darshana.

9. नास्तिक दर्शन कितने हैं? उनके नाम लिखिए।

नास्तिक-दर्शनानि कति सन्ति? नामानि लिखत।

How many atheist philosophies are there? Write their names.

10. पाँच क्लेश कौन से हैं?

पञ्च क्लेशाः के ?

What are the five tribulations (Klesha)?

11. चित्त की अवस्थाएँ कितनी हैं? उनके नाम लिखिए।

चित्तावस्थाः कति सन्ति ? नामानि लिखत।

How many states of mind are there? Write their names.

12. क्रियायोग क्या है?

क्रियायोगः नाम किम् ?

What is Kriya Yoga?

13. योग के आठ अंग कौन-से हैं?

योगस्य अष्टौ अङ्गानि कानि ?

What are the eight limbs of yoga?

खण्ड: - ख

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

केचन चत्वारः प्रश्ना एव समाधेयाः।

Answer any four questions.

04 (प्रश्न) × 05 (अङ्क)=20

04 (प्रश्नः) × 05 (अङ्कः)=20

(4×5=20)

14. चित्तप्रसादन कर्म स्पष्ट कीजिए।

चित्तप्रसादनं कर्म विवृणुत।

Explain the technique of Mind Purification.

15. योग का इतिहास और विकास लिखिए।

योगस्य इतिहासः विकासश्च लिख्यताम्।

Write the history and development of yoga.

16. योग दर्शन के अनुसार साधक का स्वरूप तथा उनके प्रकारों का वर्णन कीजिए।

योगदर्शनानुसारं साधकस्य स्वरूपं तथा तद्भेदान् वर्णयत।

According to Yoga Darshan, describe the nature of a seeker (Sadhaka) and their types.

17. सांख्यदर्शन के 25 तत्त्वों का वर्णन कीजिए।

सांख्यदर्शनस्य पञ्चविंशति-तत्त्वानि वर्णयत।

Describe the 25 elements of Sankhya philosophy.

18. योगदर्शन के अनुसार कैवल्य के स्वरूप का वर्णन कीजिए।

योगदर्शनानुसारं कैवल्यस्य स्वरूपं वर्णयत।

Describe the nature of Kaivalya according to Yogadarshan.

19. ज्ञानयोग, कर्मयोग तथा भक्तियोग का वर्णन कीजिए।

ज्ञानकर्मभक्तियोगानां वर्णनं कुरुत।

Describe Gyan Yoga, Karma Yoga and Bhakti Yoga.

खण्ड: - ग

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

02 (प्रश्न) × 10 (अङ्क)=20

द्वौ प्रश्नौ एव समाधेयौ।

02 (प्रश्नः) × 10 (अङ्कः)=20

Answer any two questions.

(2×10=20)

20. अष्टांगयोग में से यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम का सविस्तर वर्णन कीजिए।

अष्टाङ्गयोगे यम-नियम-आसन-प्राणायामानां सविस्तरं वर्णनं कुरुत।

Describe Yama, Niyama, Asana and Pranayama in the Ashtanga Yoga.

21. पाँच चित्तवृत्तियों का वर्णन करके उनके निरोध के उपायों का वर्णन कीजिए।

पञ्च चित्तवृत्तिः विविच्य तासां निरोधोपायान् लिखत।

Distinguish the five mind-instincts and write down the means of their restraint.

22. आस्तिक दर्शनों में से न्याय, वैशेषिक तथा सांख्य दर्शन के विषय में विस्तार से लिखिए।

आस्तिकदर्शनेषु न्याय-वैशेषिक-सांख्यदर्शनानां विषये विस्तृतरूपेण लिखत।

Write in detail about Nyaya, Vaisheshika and Sankhya philosophy among theistic philosophies.

23 PGDY1YSC2/ 24
P.G. DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

द्वितीयपत्रम्/ II Paper

हठयोगसिद्धान्ताः

Theories of Hatha Yoga

समय: 2 घण्टे

पूर्णाङ्क 60

समय: घण्टाद्वयम्

पूर्णाङ्काः 60

Time : 2 Hrs.

Max. Marks : 60

खण्डः - क

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

10 (प्रश्न) × 02 (अङ्क) = 20

केचन दश प्रश्ना एव समाधेयाः।

10 (प्रश्नः) × 02 (अङ्कः) = 20

Answer any ten of the following questions.

(10×2=20)

1. हठयोग प्रदीपिका ग्रन्थ के अनुसार कर्म के कितने भेद हैं?

हठयोगप्रदीपिकाग्रन्थे कर्मणः कति भेदाः सन्ति ?

How many types of karma are there according to the book Hathayoga Pradipika?

2. घेरण्ड संहिता के अनुसार कपाल भाति के कितने भेद हैं?

घेरण्डसंहितायां 'कपालभाति' इत्यस्य कति भेदाः उक्ताः ?

According to Gherand Samhita, how many types of Kapal Bhati are there ?

3. 'अपलक दृष्टि' बाहर की ओर और 'लक्ष्य' भीतर की ओर हो-ऐसी स्थिति को क्या कहते हैं?

'निमेषरहितादृष्टिः' बहिर्मुखी 'लक्ष्यं' च अन्तर्मुखम्-एतादृशी अवस्था केन नाम्ना व्यवहियते ?

What is the situation called when 'eye gaze is outward and aim is inward'?

4. नादानुसंधान की तृतीय अवस्था का क्या नाम है?

नादानुसंधानस्य तृतीयावस्थायाः नाम किम्?

What is the name of the third stage of naive research?

5. हठयोग प्रदीपिका अनुसार बिन्दु का क्षरण ही..... है और बिन्दु की रक्षा ही..... है।

हठयोगप्रदीपिकानुसारं बिन्दोः क्षरणमेव.....अस्ति, बिन्दोः च रक्षणमेव..... वर्तते।

According to Hatha Yoga Pradipika, destruction of Bindu is..... and protection of Bindu is.....

6. 'पठधातु' लट्लकार उत्तमपुरुष के सभी रूप लिखें।

'पठधातोः' लट्लकारस्य उत्तमपुरुषस्य सर्वाणि रूपाणि लिखत।

Write all the forms of 'Pathdhaatu' Latlakar Uttampurush.

7. किन्हीं पाँच उपसर्गों के नाम लिखें।

केषाञ्चन पञ्चानाम् उपसर्गाणां नामानि लिखत।

Write the names of any five prefixes.

8. श्रीमद्भगवद्गीता के किस अध्याय को 'सांख्ययोग' नाम से जाना जाता है?

श्रीमद्भगवद्गीतायाः कः अध्यायः 'सांख्ययोग' इति नाम्ना ज्ञायते?

Which chapter of Srimad Bhagavad Gita is known as 'Sankhyayoga'?

9. 'हठ' शब्द का क्या अर्थ है?

'हठ' इति शब्दस्य कोऽर्थः?

What is the meaning of the word 'Hatha'?

10. हठयोग विद्या का उपदेश किसने दिया ?

हठयोगविद्यायाः उपदेशं कः दत्तवान् ?

Who preached Hatha Yoga Vidya?

11. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्रमुख चार आसनों के नाम लिखो ।

हठयोगप्रदीपिकाग्रन्थे वर्णितानां प्रमुखचतुर्णाम् आसनानां नामानि लिखत ।

Write the names of the four main asanas mentioned in Hatha Yoga Pradipika.

12. पथ्याहार के कोई पाँच नाम लिखें ।

पथ्याहारस्य पञ्चनामानि लिखत ।

Write any five names of dietary food.

13. वेद कितने हैं ? नाम लिखें ।

वेदाः कति सन्ति ? नामानि लिखत ।

How many Vedas are there? Write their names.

खण्ड: - ख

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

04 (प्रश्न) × 05 (अङ्क)=20

केचन चत्वारः प्रश्ना एव समाधेयाः।

04 (प्रश्नः) × 05 (अङ्कः)=20

Answer any four questions.

(4×5=20)

14. गोमुखासन की विधि, प्रभाव एवं सावधानियों की व्याख्या कीजिए।

गोमुखासनस्य विधिं, प्रभावं जागरुकताश्च सविस्तरं लिखत।

Explain the method, effects and precautions of Gomukhasana.

15. तीनों वचनों और सातों विभक्तियों में 'हरि' शब्द का रूप लिखें।

त्रिषु वचनेषु सप्तसु विभक्तिषु च हरिशब्दरूपं लिखत।

Write the form of the word 'Hari' in all three words and in all seven inflections.

16. प्राण और चित्त का परस्पर सम्बन्ध स्पष्ट कीजिए।

प्राणचित्तयोः परस्परं सम्बन्धं स्पष्टयत।

Explain the mutual relationship between life and mind.

17. सूर्यभेदी प्राणायाम की विधि एवं प्रभाव स्पष्ट करें।

सूर्यभेदीप्राणायामस्य विधिं प्रभावं च प्रदर्शयत।

Explain the method and effect of Suryabhedhi Pranayam.

18. यौगिक आहार क्या है? स्पष्ट करें।

यौगिकाहारः नाम किम्? स्पष्टयत।

What is compound diet? Please clarify.

19. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योग साधना में बाधक तत्त्व किसे कहा गया है? विस्तार से वर्णन करें।

हठयोगप्रदीपिकानुसारं योगसाधनायां बाधकतत्त्वानां विस्तरेण स्पष्टीकरणं कुरुत।

According to Hatha Yoga Pradipika, what has been called the hindering element in yoga practice? Describe in detail.

खण्ड: - ग

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

02 (प्रश्न) × 10 (अङ्क)=20

द्वौ प्रश्नौ एव समाधेयौ।

02 (प्रश्नः) × 10 (अङ्कः)=20

Answer any two questions.

(2×10=20)

20. सप्तांग योग का संक्षिप्त वर्णन करें।

सप्तांगयोगस्य संक्षिप्तं वर्णनं कुरुत।

Briefly describe Saptanga Yoga.

21. वेद, उपनिषद् तथा पुराणों में वर्णित योग को स्पष्ट करें।

वेद-उपनिषद्-पुराणेषु वर्णितं योगं स्पष्टयत।

Explain the yoga described in Vedas, Upanishads and Puranas.

22. हठयोगप्रदीपिका के महत्त्व का वर्णन करें।

हठयोगप्रदीपिकायाः महत्त्वं वर्णयत।

Write the importance of Hatha Yoga Pradipika.

23 PGDY1YSC3/ 24

PG DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

तृतीयपत्रम्/ III Paper

मानवशरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम्

HUMAN ANATOMY & PHYSIOLOGY

समय: 2 घण्टे

समय: घण्टाद्वयम्

Time : 2 Hrs.

पूर्णाङ्क 60

पूर्णाङ्काः 60

Max. Marks : 60

खण्ड: - क

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

10 (प्रश्न) × 02 (अङ्क)=20

केचन दश प्रश्ना एव समाधेयाः।

10 (प्रश्नः) × 02 (अङ्कः) = 20

Answer any ten of the following questions.

(10×2=20)

1. कौन सा अंग पित्त का उत्पादन करता है?

कोऽवयवः पित्तस्य उत्पादनं करोति ?

Which organ produces bile?

2. कंधा किस प्रकार का जोड़ है?

स्कन्धः केन प्रकारेण संयुक्तः अस्ति ?

What type of joint is the shoulder?

3. गुर्दों में नेफ्रॉन्स की भूमिका क्या है?

वृक्कयोः नेफ्रॉन्सस्य भूमिका का अस्ति ?

What is the role of the nephrons in the kidneys?

4. प्लीहा का मुख्य कार्य क्या है?

प्लीहाया: मुख्यं कार्यं किम् अस्ति ?

What is the primary function of the spleen?

5. फीमोरल् धमनी कहाँ स्थित है?

फीमोरल् धमनी कुत्र स्थिता अस्ति ?

Where is the femoral artery located?

6. मांसपेशियों के तीन प्रकार कौन से हैं?

मांसपेशीनां त्रयः प्रकाराः के ?

What are the three types of muscle tissues?

7. कौन सी संरचना मांसपेशियों को हड्डियों से जोड़ती है?

का संरचना मांसपेशी: अस्थिभिः संयोजयति ?

What structure connects muscles to bones?

8. लसीका तंत्र का मुख्य कार्य क्या है?

लसीकातन्त्रस्य मुख्यकार्यं किमस्ति ?

What is the main function of the lymphatic system?

9. मूत्राशय का ग्रहण किस तन्त्र में होता है?

मूत्राशयस्य ग्रहणं कस्मिन् तन्त्रे भवति ?

Which system does the bladder organ belong to?

10. श्वसनतन्त्रिका में कौन कौन से अंग होते हैं?

श्वसनतन्त्रिकायां के के अवयवाः भवन्ति ?

What are the organs in the respiratory system?

11. अन्तःस्रावी ग्रन्थियों में से किन्हीं दो का नामोल्लेख करें।

अन्तःस्राविग्रन्थिषु कयोश्चिद् द्वयोः नामोल्लिख्यताम्।

Name any two endocrine glands.

12. चयापचय क्या है?

चयापचयमिति किम्?

What is metabolism?

13. तन्त्रिकातन्त्र का क्या औचित्य है?

तन्त्रिकातन्त्रस्य किमौचित्यम्?

What is the rationale of the nervous system?

खण्ड: - ख

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

04 (प्रश्न) × 05 (अङ्क)=20

केचन चत्वारः प्रश्ना एव समाधेयाः।

04 (प्रश्नः) × 05 (अङ्कः)=20

Answer any four questions.

(4×5=20)

14. श्वसनतन्त्र की संरचना को चित्र के माध्यम से समझाइये।

रेखाचित्रविधिना श्वसनतन्त्रस्य संरचनां प्रदर्शयत।

Explain the structure of the respiratory system through a diagram.

15. कोशिका के स्वरूप एवं कार्य की विवेचना करें।

कोशिकायाः स्वरूपं कार्यञ्च विवेचयत।

Explain the form and function of the Cell.

16. शरीर में विद्यमान ऊतकों के प्रकारों का निरूपण करें।

शरीरे विद्यमानानां ऊतकानां प्रकारान् निरूपयत।

Describe the types of tissues present in the body.

17. अस्थियों के कितने प्रकार हैं? भेदोल्लेखपूर्वक विवेचना करें।

कति अस्थिप्रकाराः? भेदोल्लेखपूर्वकं विवेचयत।

How many types of bones are there? Discuss in detail.

18. मांस पेशिकाओं की आन्तरिकसंरचना का निरूपण करें।

मांसपेशिकानाम् आन्तरिकसंरचनां निरूपयत।

Describe the internal structure of muscles.

19. तन्त्रिका तन्त्र के दो प्रमुख विभाग कौन से हैं? विवेचना करें।

तन्त्रिकातन्त्रस्य कौ प्रमुखविभागौ स्तः? विवेचयत।

What are the two main parts of the nervous system? Discuss.

खण्ड: - ग

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

02 (प्रश्न) × 10 (अङ्क)=20

द्वौ प्रश्नौ एव समाधेयौ।

02 (प्रश्नः) × 10 (अङ्कः)=20

Answer any two questions.

(2×10=20)

20. पाचनतन्त्र की संरचना एवं कार्यप्रणाली का वर्णन करें।

पाचनतन्त्रस्य संरचनां कार्यप्रणालीं वर्णयत।

Describe the structure and functioning of the digestive system.

21. मस्तिष्क तंत्रिका तंत्र की प्रकृति का विस्तार से वर्णन करें।

मस्तिष्कतन्त्रिकातन्त्रस्य स्वरूपं विस्तरेण निरूपयत।

Describe in detail the nature of the brain nervous system.

22. रक्तपरिवहनतन्त्र का कार्योल्लेखपूर्वक विवेचन लिखें।

रक्तपरिवहनतन्त्रस्य कार्योल्लेखपूर्वकं विवेचनं लिखत।

Write a discussion mentioning the functions of cardiovascular system.

23 PGDY1YSC4/ 24

PG DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

चतुर्थपत्रम्/ IV Paper

योगचिकित्सायाः सिद्धान्ताः/ Principles of Yoga Therapy

समय: 2 घण्टे

पूर्णाङ्क 60

समय: घण्टाद्वयम्

पूर्णाङ्काः 60

Time : 2 Hrs.

Max. Marks : 60

खण्डः - क

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

10 (प्रश्न) × 02 (अङ्क) = 20

केचन दश प्रश्ना एव समाधेयाः।

10 (प्रश्नः) × 02 (अङ्कः) = 20

Answer any ten of the following questions.

(10×2=20)

1. आचार्य सुश्रुत के अनुसार स्वास्थ्य का लक्षण क्या है?
आचार्यसुश्रुतमते स्वास्थ्यलक्षणं किम्?

According to Acharya Shushrut, what is the distinctive characteristic of health?

2. आदान काल की तीन ऋतुओं के नाम लिखिए।
आदानकालस्य त्रयाणां ऋतूनां नामानि लिखत।

Write the names of three seasons of Aadan period.

3. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है?
विश्वस्वास्थ्यसंगठनानुसारं स्वास्थ्यस्य परिभाषा का ?

Define health according to World Health Organisation.

4. षट्कर्मों में से कफ सम्बन्धी विकारों को दूर करने के लिए उपयुक्त कर्म क्या है?

कफसम्बद्धविकारं दूरीकर्तुं षट्कर्मसु कतमम् उपयोगि कर्म ?

What is the appropriate karma among the Shatkarmas to overcome Kapha related disorders?

5. मनोमय कोष के विकास के लिए कौन सा योगाभ्यास सहायक है ?

मनोमयकोषविकासाय सहायकः योगाभ्यासः कः ?

Which Yoga practice is helpful for the development of Manomaya Kosha?

6. पित्त प्रकृति के व्यक्तियों के लिए कौन सा आहार उपयुक्त है ?

पित्तप्रकृतीनां कृते कः आहारः उपयुक्तः ?

Which diet is suitable for the people with Pitta Prakriti?

7. योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

योगशिक्षायाः मुख्योद्देश्यं किम् ?

What is the main aim of yoga education?

8. वृद्धावस्था के लिए उपयुक्त योगाभ्यास लिखिए ।

वृद्धावस्थायाः कृते उपयुक्तयोगाभ्यासं लिखत ।

Write Yoga practice suitable for aged people.

9. छोटे समूह के लिए योग शिक्षण में बैठने की प्रभावी व्यवस्था क्या है ?

लघुसमूहयोगशिक्षणार्थं प्रभाविनी आसनव्यवस्था का ?

What is an effective seating arrangement for teaching yoga for a small group?

10. आगे की ओर झुकने वाले किन्हीं चार आसनों के नाम बताइये।
चतुर्णाम् अग्रे (सम्मुखे) नमनीयानाम् आसनानां नामानि लिखत।
Name any four forward bending postures.

11. मूल्य आधारित शिक्षा के लिए कौन से योगाभ्यास लाभकारी हैं?
मूल्याधारितशिक्षायाः कृते लाभप्रदाः योगाभ्यासाः के ?

Which Yoga practices are beneficial for value based education?

12. योग कक्षा के आरम्भ में क्या करना चाहिए ?
योगकक्षायाः प्रारम्भे किं कुर्यात् ?

What does a yoga class usually begin with?

13. कपालभाति का क्या लाभ है ?
कपालभातेः को लाभः ?

What is the benefit of Kapalbhathi?

खण्ड: - ख

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

केचन चत्वारः प्रश्ना एव समाधेयाः।

Answer any four questions.

04 (प्रश्न) × 05 (अङ्क)=20

04 (प्रश्नः) × 05 (अङ्कः)=20

(4×5=20)

14. स्वाध्याय के महत्व का व्याख्यान करें।
स्वाध्यायस्य महत्त्वं व्याख्यात।

Explain the importance of self-study.

15. तत्वबोध की साधना पर प्रकाश डालिए।

तत्वबोधसाधनायाः स्वरूपं विवेचयत।

Throw light on the practice of Tattvabodha.

16. पंचकोश सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

पंचकोशसिद्धान्तस्य संक्षिप्तवर्णनं कुरुत।

Briefly describe the Panchkosha theory.

17. अभ्यंग व व्यायाम के महत्व पर प्रकाश डालिए।

अभ्यंगव्यायामयोः महत्त्वं प्रकाशयत।

Throw light on the importance of massage and exercise.

18. दैनिक जीवन में योग की उपयोगिता का वर्णन कीजिए।

दैनन्दिनजीवने योगस्य उपयोगितायाः वर्णनं कुरुत।

Describe the usefulness of yoga in daily life.

19. आसन का शरीर पर प्रभाव का वर्णन कीजिए।

शरीरोपरि आसनस्य प्रभावं वर्णयत।

Describe the effect of asanas on body.

खण्ड: - ग

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

02 (प्रश्न) × 10 (अङ्क)=20

द्वौ प्रश्नौ एव समाधेयौ।

02 (प्रश्नः) × 10 (अङ्कः)=20

Answer any two questions.

(2×10=20)

20. स्वस्थवृत्त के प्रयोजन तथा महत्व पर प्रकाश डालिए।

स्वस्थवृत्तस्य महत्त्वं प्रयोजनं च विवेचयत।

Throw light on the purpose and importance of Swasthavritta.

21. ऋतुचर्या का विस्तार से वर्णन कीजिए।

ऋतुचर्या विस्तरेण वर्णयत।

Describe Ritucharya in detail.

22. योग अभ्यासों के सिद्धान्तों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

योगाभ्यासस्य सिद्धान्तान् विस्तरेण वर्णयत।

Describe in detail the principles of yoga practice.

23 PGDY1YSC5/ 24

PG DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

पञ्चमपत्रम्/ V Paper

यौगिकस्वास्थ्यप्रबन्धनम्

YOGIC HEALTH MANAGEMENT

समय: 2 घण्टे

पूर्णाङ्क 60

समय: घण्टाद्वयम्

पूर्णाङ्काः 60

Time : 2 Hrs.

Max. Marks : 60

खण्ड: - क

किन्हीं दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

10 (प्रश्न) × 02 (अङ्क) = 20

केचन दश प्रश्ना एव समाधेयाः।

10 (प्रश्नः) × 02 (अङ्कः) = 20

Answer any ten of the following questions.

(10×2 = 20)

1. अल्सर के रोगी के लिए कौन सा अभ्यास लाभकारक है?

अल्सर-रोगिणां कृते कः अभ्यासः लाभप्रदः ?

Which practice is beneficial for an Ulcer patient?

2. विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा प्रथमतः स्वास्थ्य को कब परिभाषित किया गया ?

विश्वस्वास्थ्यसंगठनेन प्रथमतः स्वास्थ्यं कदा परिभाषितम् ?

When did WHO first define health?

3. हृदय धमनी अवरोध में उपयोगी अभ्यास क्या है ?

हृदयधमन्याः अवरोधे लाभकारकः अभ्यासः कः अस्ति ?

Which exercise is useful in heart artery blockage?

4. प्राणायाम के कितने प्रकार हैं? नाम लिखो।

प्राणायामस्य कति प्रकाराः सन्ति? नामानि लिखत।

How many types of Pranayama are there. Write their names.

5. उच्च रक्तचाप के व्यक्तियों के लिए लाभकारी आसन क्या है?

उच्चरक्तचापयुक्तानां पुरुषाणां कृते किं लाभप्रदम् आसनमस्ति?

Which Asana is beneficial for a person who is suffering from High blood pressure?

6. सप्तधातुओं का नाम लिखें।

सप्तधातूनां नामानि लिखत।

Write the names of Sapta Dhatu.

7. आसन और व्यायाम के बीच दो अंतर लिखिए।

आसनानां व्यायामानां च मध्ये द्वौ भेदौ लिखत।

Write down two differences between asanas and exercises.

8. उच्चरक्तचाप से बचने के लिए कौन सा प्राणायाम करना चाहिए?

उच्चरक्तचाप-निवारणार्थम् कं प्राणायामं कुर्यात्?

Which Pranayama is beneficial to save ourselves from High B.P.?

9. “अष्टांग-हृदयम्” पुस्तक के लेखक कौन हैं?

“अष्टांग-हृदयम्” इति पुस्तकस्य कः लेखकः?

Who is the author of the book "Ashtanga hridayam".

10. आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है?

आयुर्वेदशास्त्रानुसारेण स्वास्थ्यस्य परिभाषा का ?

According to Ayurveda shastra, what is the definition of Health?

11. किस अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है?

कः अभ्यासः एकाग्रतां वर्धयति ?

Which practice improves concentration?

12. कौन सा कुम्भक तीन दोषों को संतुलित करता है?

कः कुम्भकः दोषत्रयं सन्तोलयति ?

Which Kumbhaka balances three doshas?

13. कौन से उपनिषद में पंचकोशों की चर्चा की गई है?

कस्याम् उपनिषदि पञ्चकोशानां चर्चा वर्तते ।

Which Upanishad discusses Panchakoshas?

खण्ड: - ख

किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

04 (प्रश्न) × 05 (अङ्क)=20

केचन चत्वारः प्रश्ना एव समाधेयाः।

04 (प्रश्नः) × 05 (अङ्कः)=20

Answer any four questions.

(4×5=20)

14. स्वास्थ्य रक्षण हेतु प्राणायाम एवं मुद्रा की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिए।

स्वास्थ्यरक्षणार्थं प्राणायामस्य मुद्रायाश्च उपयोगिता लेख्या।

Clarify utility of Pranayama and Mudra for Health Prevention.

15. कब्ज के लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन का वर्णन कीजिए।

कब्जरोगस्य लक्षणं यौगिकप्रबन्धनं च वर्णयत।

Describe symptoms and yogic management of constipation.

16. उच्चरक्तचाप का कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन को समझाइए।

उच्चरक्तचापस्य कारणं, लक्षणं, यौगिकप्रबन्धनं च लिखत।

Explain cause, symptoms and yogic management of High B.P.

17. अल्सर के लक्षण और यौगिक प्रबन्धन पर प्रकाश डालिए।

अल्सररोगस्य लक्षणे योगप्रबन्धने च प्रकाशं प्रसारयत।

Shed light on symptoms and yogic management of Ulcers.

18. श्वसनतन्त्र पर योगाभ्यास के प्रभाव की व्याख्या करें।
श्वसनप्रणाल्यां योगाभ्यासस्य प्रभावं वर्णयत।
Explain the effect of yoga on respiratory system.

19. स्वास्थ्य संरक्षण के लिए आहार के महत्त्व का वर्णन करें।
स्वास्थ्यसंरक्षणार्थम् आहारस्य महत्त्वं वर्णयत।
Describe the importance of diet for maintaining health.

खण्ड: - ग

किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

02 (प्रश्न) × 10 (अङ्क)=20

द्वौ प्रश्नौ एव समाधेयौ।

02 (प्रश्नः) × 10 (अङ्कः)=20

Answer any two questions.

(2×10=20)

20. कङ्काल तन्त्र पर योग के प्रभाव की व्याख्या करें।
कङ्कालतन्त्रस्योपरि योगाभ्यासस्य प्रभावं वर्णयत।
Explain the effect of yoga on skeletal system.

21. मधुमेह के लक्षण और यौगिक प्रबन्धन पर प्रकाश डालिए।
मधुमेह लक्षणस्य तथा च यौगिकप्रबन्धनस्योपरि प्रकाशं क्षिपत।
Shed light on symptoms and yogic management of Diabetes.

22. पाचन तंत्र पर योग के प्रभाव को समझाइये।
पाचनतन्त्रस्योपरि योगाभ्यासस्य प्रभावं वर्णयत।
Explain the effect of yoga on Digestive system.