

Sr. No. 7124-A

PG Diploma in Yoga Science, First Semester Examination, Dec 2016
Hath Yog

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory.
All question carry equal marks.

Q.1

- i) Write the name of main three NADIES.
- ii) Write the name of main three components of PRANAYAMS.
- iii) Write the meaning of HAL ASAN.
- iv) Write the menaing of UJJAI PRANAYAM.
- v) Write the menaing of Jalandhar Bandh.
- vi) Write the menaing of MUDRA.
- vii) How many chapters in HATH YOGA PRADIPIKA.
- viii) Write the menaing of Ten Mudras of HATH YOGA.

UNIT – I

Q.2 Write the meaning of HATH YOGA. Explain any one definition of HATH YOGA in detail.

Q.3 Write in detail about HATH-SIDHI.

UNIT – II

Q.4 Write the meaning, technique and benefits of KUKUT ASANA and KURM ASAN.

Q.5 Write the meaning , technique and benefits of GOMUKH ASANA and BHADRA ASAN.

UNIT - III

Q.6 Write the meaning, technique and benefits of MAHA BANDH and JALLANDHAR BANDH.

Q.7 Write the meaning, technique and benefits of MULBANDH and UDDIYAN BANDH.

UNIT - IV

Q.8 Write the seven steps given in GHERAD SAMHITA in detail.

Q.9 Write about first two chapters of GHERAND SAMHITA in detail.

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश - भाग-1 से भाग-4 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। प्रश्न 1 सबके लिए जरूरी है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र. 1

- i) मुख्य तीन नाडीयों के नाम लिखें।
- ii) प्राणायाम के मुख्य तीन घटकों के नाम लिखें।
- iii) हलासन का अर्थ लिखें।
- iv) उज्जाई प्राणायाम का अर्थ लिखें।
- v) जालन्धर बंध का अर्थ लिखें।
- vi) मुद्रा का अर्थ लिखें।
- vii) हठ योग प्रदीपीका में कितने अध्याय हैं?
- viii) हठ योग की दस मुद्राओं के नाम लिखें।

भाग-1

प्र. 2 हठ योग का अर्थ लिखें। हठ योग की कोई एक परिभाषा का वर्णन विस्तार से करें।

प्र. 3 हठ सिद्धि के बारे में विस्तार से लिखें।

भाग-2

प्र. 4 कुक्कुट आसन व कूर्म आसन का अर्थ, विधि व लाभों को लिखें।

प्र. 5 गोमुख आसन व भद्रासन का अर्थ, विधि व लाभों को लिखें।

भाग-3

प्र. 6 महाबन्ध व जालन्धर बंध का अर्थ, विधि व लाभों को लिखें।

प्र. 7 मूल बन्ध व उड्डियान बंध का अर्थ, विधि व लाभों को लिखें।

भाग-4

प्र. 8 घेरेण्ड संहिता में दिये गये सात पदों को विस्तार से लिखें।

प्र. 9 घेरेण्ड संहिता के पहले दो अध्यायों के बारे में विस्तार से लिखें।

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory.

- Q.1 Explain the following: 8x2=16
- i) Physiology
 - ii) Skeleton
 - iii) Blood
 - iv) Cell
 - v) Mechanics of Breathing
 - vi) Respiratory system
 - vii) Digestive organs
 - viii) Metabolism

UNIT - I

- Q.2 Explain in detail the role of Physiology in Physical Education. 16
- Q.3 Enumerate different types of joints. Write in detail ball and socket joint. 16

UNIT - II

- Q.4 What is cardia-output? Explain effects of Yog on it. 16
- Q.5 Write notes on the following: 8,8
- a) Cell
 - b) Tissue

UNIT - III

- Q.6 Explain the mechanism of respiration in detail. 16
- Q.7 Write notes on the following: 8,8
- a) Lung Volumes
 - b) Exchange of Gases

UNIT - IV

- Q.8 What are the different excretory organs we have in our body? 16
- Q.9 Explain the digestion and absorption of food in your body. 16

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश - भाग-1 से भाग-4 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। प्रश्न 1 सबके लिए जरूरी है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र. 1 निम्नलिखित का वर्णन कीजिए।

2x8=16

- i) क्रिया विज्ञान
- ii) कंकाल
- iii) खून
- iv) कोशिका
- v) साँस लेने की यान्त्रिक
- vi) श्वास प्रणाली
- vii) पाचन अंग
- viii) मेटाबोलिज्म

भाग-1

प्र. 2 शारीरिक शिक्षा में शरीर क्रिया विज्ञान की भूमिका का विस्तार से वर्णन कीजिए।

16

प्र. 3 सन्धियों के प्रकार लिखिए। 'बाल एण्ड साकेट' सन्धि के बारे में विस्तार से लिखिए।

16

भाग-2

प्र. 4 हृदय उत्पादन क्या होता है? इस पर योग करने के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 5 निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए:

8,8

- क) कोशिका
- ख) तन्तु

भाग-3

प्र. 6 साँस लेने की क्रिया प्रणाली का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 7 निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए:

8,8

- क) फेफड़ों की वोल्यूम
- ख) गैसों का बदलना

भाग-4

प्र. 8 हमारे शरीर में कौन-कौन से विर्सजन अंग हैं? किसी एक के बारे में विस्तार से लिखिए।

16

प्र. 9 हमारे शरीर में भोजन के पाचन और सोखना को सविस्तार समझाईए।

16

Sr. No. 8051

MA (Yoga Sc.) & PG Diploma in Yoga Science, First Semester Examination, Dec 2016
Hatha Yoga

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory.

- Q.1 Explain the following in brief: 8x2=16
- i) Vastra Dhauti
 - ii) Matsayasana
 - iii) Bhramari Pranayama
 - iv) Panch Kosha
 - v) Uddiyan Bandha
 - vi) Write the meaning of "कुर्यात्तदासनं स्थैर्यं आरोग्यं चाङ्गलाध्वम्" sutra.
 - vii) Classification of Asanas
 - viii) Name of Bandhas

UNIT - I

- Q.2 Describe the importance of Hatha Yoga in different fields. 16
- Q.3 Write details about DIET for Hatha Yoga. 16

UNIT - II

- Q.4 Write notes on Paschimottanasana & Dhanur Asana. 16
- Q.5 Describe in detail BHASTRIKA PRANAYAMA. 16

UNIT - III

- Q.6 Write an essay on SMADHI. 16
- Q.7 Write the names of 'Shatkarma' with brief explain as given in Gherand Shmhitā. 16

UNIT - IV

- Q.8 Describe 'YAMA' according to CHARANDAS. 16
- Q.9 Explain in detail 'SAYAMA' according to CHARANDAS in BHAKTISAGAR. 16

MA (Yoga Sc.) & PG Diploma in Yoga Science, First Semester Examination, Dec 2016
Hatha Yoga

Sr. No. 8051

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory.

Q.1 Explain the following in brief:

8x2=16

- i) Vastra Dhauti
- ii) Matsayasana
- iii) Bhramari Pranayama
- iv) Panch Kosha
- v) Uddiyan Bandha
- vi) Write the meaning of "कुर्यात्तदासनं स्थैर्यं आरोग्यं चाङ्गलाध्वम्" sutra.
- vii) Classification of Asanas
- viii) Name of Bandhas

UNIT - I

Q.2 Describe the importance of Hatha Yoga in different fields.

16

Q.3 Write details about DIET for Hatha Yoga.

16

UNIT - II

Q.4 Write notes on Paschimottanasana & Dhanur Asana.

16

Q.5 Describe in detail BHASTRIKA PRANAYAMA.

16

UNIT - III

Q.6 Write an essay on SMADHI.

16

Q.7 Write the names of 'Shatkarma' with brief explain as given in Gherand Shmhitā.

16

UNIT - IV

Q.8 Describe 'YAMA' according to CHARANDAS.

16

Q.9 Explain in detail 'SAYAMA' according to CHARANDAS in BHAKTISAGAR.

16

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory.
All question carry equal marks.

Q.1

- i) Write the definition of yoga given by Sri Krishan.
- ii) Write the meaning of following shalok:
अभ्यासवैराग्याभ्याम् तन्निरोधः ॥ योग सूत्र १/१२
- iii) What is the appropriate time for practicing yogic exercises?
- iv) Write the name of eight Pranayam.
- v) Write the name of six purifications.
- vi) What is the meaning of Rajyoga and Bhagtiyoga?
- vii) Where is Kaivlyadham yoga Institute?
- viii) Who is the write of Yoga Sastra?

UNIT - I

Q.2 Explain in detail about yogic diet.

Q.3 Explain in detail about importance of yoga in modern era.

UNIT - II

Q.4 Discuss about yoga in ved.

Q.5 Discuss about yoga in Upnishad.

UNIT - III

Q.6 Write an essay on HATH YOGA.

Q.7 Write an essay on Gyan Yoga.

UNIT - IV

Q.8 Write in detail about Maharishi Patanjali.

Q.9 Write in detail about Maharishi Dayanand Saraswati.

PG Diploma in Yoga Science, First Semester Examination, Dec 2016
Foundation of Yoga

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश -- भाग-1 से भाग-4 तक कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पाँच प्रश्न हल कीजिए। प्रश्न 1 सबके लिए जरूरी है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र. 1

- i) श्री कृष्ण द्वारा दी गई योग की परिभाषा लिखें।
- ii) निम्नलिखित श्लोक का अर्थ लिखें:
अभ्यासवैराग्याभ्याम् तन्निरोधः ॥ योग सूत्र 1/12
- iii) योगभ्यास के लिए उपयुक्त समय कौन सा है।
- iv) आठ प्राणायामों के नाम लिखें।
- v) छः शुद्धिक्रियाओं के नाम लिखें।
- vi) राजयोग और भक्तियोग का क्या अर्थ है?
- vii) कैवल्यधाम योग संस्थान कहाँ है?
- viii) योग शास्त्र के लेखक कौन हैं?

भाग-1

प्र. 2 यौगिक आहार के बारे में विस्तार से वर्णन करें।

प्र. 3 आधुनिक युग में योग की महत्त्वता के बारे में विस्तार से वर्णन करें।

भाग-2

प्र. 4 वेद में योग के बारे में व्याख्या करें।

प्र. 5 उपनिषदों में योग के बारे में व्याख्या करें।

भाग-3

प्र. 6 हठ-योग पर निबन्ध लिखें।

प्र. 7 ज्ञान-योग पर निबन्ध लिखें।

भाग-4

प्र. 8 महर्षि पातंजलि के बारे में विस्तार से लिखें।

प्र. 9 महर्षि दयानन्द सरस्वती के बारे में विस्तार से लिखें।

PG Diploma in Yoga Science, Second Semester Examination, Dec 2016
Patanjali Yog Sutra

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting at least one question from each Unit. Q.No. 1 is compulsory.
All questions carry equal marks.

Q. 1 Write in brief about the following:

2x8=16

- i) Yogaschittavarti Nirodha
- ii) DHARANA
- iii) ISHWAR PARNIDHAN
- iv) BHARNTI DARSHAN
- v) BRAHMCHARYA
- vi) NIYAMA
- vii) KRIYA YOGA
- viii) PURAK

UNIT - I

- Q.2 Explain CHITTA. Describe states of Mind. 16
- Q.3 Define yoga and describe means of "Chittavarti Nirodha". 16

UNIT - II

- Q.4 Describe principles of Karmas. 16
- Q.5 Explain means of "Chittaparsadan". 16

UNIT - III

- Q.6 Explain "Yama" along with means of their "Sidhi". 16
- Q.7 Define Asana. Write importance of Asana in the modern era. 16

UNIT - III

- Q.8 What is DHAYANA? Write types of DHAYANA. 16
- Q.9 Explain "PARTYAHARA" in detail. 16

PG Diploma in Yoga Science, Second Semester Examination, Dec 2016
Patanjali Yog Sutra

समय—3 घंटे

कुल अंक — 80

निर्देश—प्रत्येक भाग से कम से कम एक प्रश्न करते हुए कुल पाँच प्रश्न करें। प्रश्न न0 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र. 1 निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दें:

2X8=16

- i) "योगश्चित्तवृत्तिनिरोध" का अर्थ।
- ii) धारणा।
- iii) ईश्वरप्रणिधान।
- iv) भ्रान्तिदर्शन।
- v) ब्रह्मचर्य।
- vi) नियम।
- vii) क्रियायोग।
- viii) पुरक।

भाग—1

प्र. 2 चित्त की व्याख्या करते हुए चित्त की भूमियों का वर्णन करें।

16

प्र. 3 योग को परिभाषित करते हुए चित्त—वृत्ति—निरोध के उपायों का वर्णन करें।

16

भाग—2

प्र. 4 कर्म के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

16

प्र. 5 चित्त प्रसादन के उपायों का वर्णन कीजिए।

16

भाग—3

प्र. 6 यम की व्याख्या करते हुए इसकी सिद्धि का वर्णन करें।

16

प्र. 7 आसन की परिभाषा देते हुए आधुनिक समय में इसके महत्व की व्याख्या करें।

16

भाग—4

प्र. 8 ध्यान की परिभाषा लिखें एवं इसके प्रकारों का वर्णन करें।

16

प्र. 9 प्रत्याहार की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

16

PG Diploma in Yoga Science, Second Semester Examination, Dec 2016
Patanjali Yog Sutra

Sr. No. 8192

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting at least one question from each Unit. Q.No. 1 is compulsory.
All questions carry equal marks.

Q. 1 Write in brief about the following:

2x8=16

- i) Yogaschittavarti Nirodha
- ii) DHARANA
- iii) ISHWAR PARNIDHAN
- iv) BHARNTI DARSHAN
- v) BRAHMCHARYA
- vi) NIYAMA
- vii) KRIYA YOGA
- viii) PURAK

UNIT - I

Q.2 Explain CHITTA. Describe states of Mind.

16

Q.3 Define yoga and describe means of "Chittavarti Nirodha".

16

UNIT - II

Q.4 Describe principles of Karmas.

16

Q.5 Explain means of "Chittaparsadan".

16

UNIT - III

Q.6 Explain "Yama" along with means of their "Sidhi".

16

Q.7 Define Asana. Write importance of Asana in the modern era.

16

UNIT - III

Q.8 What is DHAYANA? Write types of DHAYANA.

16

Q.9 Explain "PARTYAHARA" in detail.

16

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश --प्रत्येक भाग से कम से कम एक प्रश्न करते हुए कुल पाँच प्रश्न करें। प्रश्न न0 1 अनिवार्य है। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

प्र. 1 निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर दें:

2X8=16

- i) "योगश्चित्तवृत्तिनिरोध" का अर्थ।
- ii) धारणा।
- iii) ईश्वरप्रणिधान।
- iv) भ्रान्तिदर्शन।
- v) ब्रह्मचर्य।
- vi) नियम।
- vii) क्रियायोग।
- viii) पुरक।

भाग-1

प्र. 2 चित्त की व्याख्या करते हुए चित्त की भूमियों का वर्णन करें।

16

प्र. 3 योग को परिभाषित करते हुए चित्त-वृत्ति-निरोध के उपायों का वर्णन करें।

16

भाग-2

प्र. 4 कर्म के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

16

प्र. 5 चित्त प्रसादन के उपायों का वर्णन कीजिए।

16

भाग-3

प्र. 6 यम की व्याख्या करते हुए इसकी सिद्धि का वर्णन करें।

16

प्र. 7 आसन की परिभाषा देते हुए आधुनिक समय में इसके महत्व की व्याख्या करें।

16

भाग-4

प्र. 8 ध्यान की परिभाषा लिखें एवं इसके प्रकारों का वर्णन करें।

16

प्र. 9 प्रत्याहार की विस्तार से व्याख्या कीजिए।

16

PG Diploma in Yoga Science, Second Semester Examination, Dec 2016
Kinesiology and Biomechanics

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

Note: Attempt five questions in all, selecting at least one question from each Unit. Q.No. 1 is compulsory.

Q. 1 Compulsory questions.

2x8=16

- i) Give the definition of kinesiology alongwith its meaning.
- ii) Explain the Line of Gravity.
- iii) What is posture? Write the types of posture.
- iv) Enlist the types of Joints.
- v) What do you know about Projectile?
- vi) What is Law of Motion?
- vii) Write down the Location of Biceps and Triceps muscles.
- viii) Explain the insertion of Rectus Femoris.

UNIT - I

Q.2 Define Kinesiology. Explain the scope of Kinesiology in the field of Physical Education and Sports. 16

Q.3 Explain the fundamental movement of Axes, Planes and Equilibrium. 16

UNIT - II

Q.4 Write down the importance of a good posture alongwith the types of posture. 16

Q.5 Explain the classification of Joints with special reference of Hing Joint. 16

UNIT - III

Q.6 Give the definition of 'Force'. Explain the first Law of "Force". 16

Q.7 Explain the Newton's Laws of Motion and its application of sports activities. 16

UNIT - III

Q.8 Explain origin, insertion and action of Deltoid, Sartorius muscles. 16

Q.9 Write short notes on the following: 8,8

- (i) Pectoralis major and minor's action of muscles.
- (ii) Hamstring and Gastrocnemius

PG Diploma in Yoga Science, Second Semester Examination, Dec 2016
Kinesiology and Biomechanics

समय-3 घंटे

कुल अंक - 80

निर्देश -प्रत्येक भाग से कम से कम एक प्रश्न करते हुए कुल पाँच प्रश्न करें। प्रश्न न0 1 अनिवार्य है।

प्र. 1 अनिवार्य प्रश्न:

2X8=16

- i) किन्जीयोलोजी की परिभाषा उसके अर्थ सहित लिखें।
- ii) लाईन ऑफ ग्रेवटी की व्याख्या कीजिए।
- iii) आकृति क्या है? इसके प्रकार संक्षिप्त में लिखें।
- iv) जोड़ो के प्रकारों की सूची बनाए।
- v) प्रोजैकटाईल से आप क्या समझते हो?
- vi) ला-ऑफ-मोशन क्या है? गति नियम क्या है?
- vii) वाईसैपस तथा ट्राईसैपस मांसपेशियों की स्थिति के बारे में लिखें।
- viii) रेक्टस फिमोरिस पेशियों के निवेशन की व्याख्या करो।

भाग-1

प्र. 2 गतिविज्ञान की परिभाषा दीजिए। शारीरिक शिक्षा तथा खेलों के क्षेत्र में गतिविज्ञान के कार्यक्षेत्र की व्याख्या कीजिए। 16

प्र. 3 एक्स, पलेनज तथा संतुलन की आधारभूत क्रियाओं की व्याख्या कीजिए।

16

भाग-2

प्र. 4 एक अच्छे पोसचर का महत्व तथा पोसचर के प्रकारों का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 5 जोड़ो का वर्गीकरण कीजिए तथा हिंगजोड़ का विशेष वर्णन करो।

16

भाग-3

प्र. 6 बल की परिभाषा दें तथा बल के पहले सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

16

प्र. 7 न्यूटन के गति सिद्धांत की व्याख्या करते हुए खेल गतिविधियों में लागू होने के बारे में लिखें।

16

भाग-4

प्र. 8 डैल्टाऊड तथा सारटोरियस पेशियों के उद्गम, निवेश व क्रियाओं का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 9 निम्नलिखित पर संक्षिप्त नोट लिखें:

8,8

- i) पेक्टोरियल मुख्य तथा माईनर ऐक्शन मांसपेशियों का
- ii) हैमसटिंग तथा गैस्ट्रोसीमनस