

Time: 3 Hours

Max. Marks: 80

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

- Q.1 Write in brief about the following: 8x2=16
- i) SHAD DHATU PURUSH
 - ii) CHATUR VASHATI TATAVA
 - iii) DEFINE HEALTH
 - iv) Effect of Daily routine on Health
 - v) TRIDOSH
 - vi) RITUCHARYA
 - vii) DIET
 - viii) Uncooked Diet

UNIT - I

- Q.2 Explain the body. Write types of body along with the details of "PANCH VASHATI TATAVA PURUSH" according to Ayurveda. 16
- Q.3 Describe the inter-relationship of Body and Mind. Write the remedial means of "PSYCHO-DISORDERS". 16

UNIT - II

- Q.4 Explain concept of WELLNESS. Write the symptoms and different components of wellness. 16
- Q.5 What is 'MASSAGE'? describe its various types and effects on human body. 16

UNIT - III

- Q.6 Explain 'SADVART and ACHAR-RASAYAN'. Write about their various types in detail. 16
- Q.7 Write in detail about the remedial measures for physical deformities due to change in weather as "RITUCHARYA". 16

UNIT - IV

- Q.8 Write comparative details of vegetarian and non-vegetarian diets along with impact on body. 16
- Q.9 Describe the various components of Balanced diet in detail. 16

M.A. (Yoga), Second Semester Examination, May 2017
Hygiene, Diet & Nutrition

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 संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

2x8=16

- i) षडधातु पुरुष
- ii) चतुर्विंशति तत्त्व
- iii) स्वास्थ्य की परिभाषा
- iv) दिनचर्या का स्वास्थ्य पर प्रभाव
- v) त्रिदोष
- vi) ऋतुचर्या
- vii) आहार
- viii) अपक्वाहार

भाग-1

प्र. 2 शरीर की परिभाषा देते हुए आयुर्वेदानुसार उसके भेद एवं पंचविंशति तत्त्व पुरुष की व्याख्या करें।

16

प्र. 3 शरीर और मन के संबंध का वर्णन करते हुए मनोविकृतियों को कैसे दूर किया जाए।

16

भाग-2

प्र. 4 तन्दरुस्ती की व्याख्या करते हुए इसके लक्षण एवं अंगों का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 5 अभ्यंग किसे कहते हैं? इसके प्रकार एवं शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों पर प्रकाश डालिए।

16

भाग-3

प्र. 6 सद्वृत्त एवं आचार रशायन क्या होता है? इसके प्रकारों का विस्तृत वर्णन करें।

16

प्र. 7 ऋतु-परिवर्तन के कारण उत्पन्न होने वाले शारीरिक दोषों का किस प्रकार से निवारण किया जा सकता है?

16

भाग-4

प्र. 8 मांसाहार व शाकाहार का तुलनात्मक विवेचना कीजिए।

16

प्र. 9 सन्तुलित आहार के विभिन्न घटकों की व्याख्या करें।

16

Time: 3 Hours

Note: Attempt five questions in all, selecting one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. Max. Marks: 80
All question carry equal marks.

- Q.1 Explain the following in brief. 8x2=16
- Defination of Health
 - Main principles of Yog therapy
 - Names of PANCHKOSHASH' & places in body
 - Name any five VYADHIS
 - Function of 'PITUITORY' gland
 - Names of Asanas to be avoided in Neck-pain
 - Main causes of 'ASTHMA'
 - Main symptoms of High B.P.

UNIT - I

- Q.2 Write brief notes on 'HEALTH' & 'WELLNESS'. 16
- Q.3 Describe 'PANCHKOSHA' in detail. 16

UNIT - II

- Q.4 Describe the importance of Yoga in Health promotion and in the prevention of diseases. 16
- Q.5 Clarify the major differences between yoga therapy and Allopathic system. Write the limitations of yoga therapy. 16

UNIT - III

- Q.6 Describe the symptoms, causes and yogtherapy of 'ARTHRITIS'. 16
- Q.7 Write a detailed essay on 'High Blood pressure'. 16

UNIT - IV

- Q.8 Describe the causes, symptoms, management and yogic treatment of 'DIABETES'. 16
- Q.9 Explain Mental Health. Write its remedial measures in yoga therapy. 16

PG Diploma in Yoga, Second Semester Examination, May 2017
Yoga Therapy

Sr. No. 12026

समय-3 घंटे

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।

कुल अंक - 80

प्र. 1 निम्नलिखित का संक्षिप्त विवरण लिखिए।

2x8=16

- i) स्वास्थ्य की परिभाषा
- ii) योग चिकित्सा के प्रमुख सिद्धांत
- iii) पंचकोष के नाम एवं स्थान
- iv) कोई पाँच व्याधियों के नाम
- v) 'पिच्यूटरी' ग्रन्थि का कार्य
- vi) गर्दन दर्द में वर्जित आसनों के नाम
- vii) दमा रोग के प्रमुख कारण
- viii) उच्च रक्तचाप में मुख्य लक्षण

भाग-1

प्र. 2 'स्वास्थ्य' एवं 'तन्दरुस्ती' पर संक्षिप्त नोट लिखिए।

16

प्र. 3 'पंचकोष' की व्याख्या विस्तारपूर्वक कीजिए।

16

भाग-2

प्र. 4 स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग रोकथाम में योग के महत्व का उल्लेख करें।

16

प्र. 5 योग चिकित्सा एवं ऐलोपैथिक चिकित्सा में मुख्य अन्तर स्पष्ट करते हुए, योग चिकित्सा की सीमाएँ लिखिए।

16

भाग-3

प्र. 6 'आमवात' के लक्षण, कारण एवं योगिक उपचार का वर्णन कीजिए।

16

प्र. 7 'उच्च रक्तचाप' पर पूर्ण जानकारी एवं उपचार आधारित एक निबन्ध लिखिए।

16

भाग-4

प्र. 8 'मधुमेह' रोग के कारण, लक्षण, प्रबन्धन एवं योगिक उपचार का विस्तृत उल्लेख कीजिए।

16

प्र. 9 मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या करें एवं योग द्वारा इसके चिकित्सीय पक्ष का वर्णन कीजिए।

16

PG Diploma in Yoga, Second Semester Examination, May 2017
Kinesiology and Bio-Mechanics

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 Compulsory question. 8x2=16

- i) Define Bio-mechanics
- ii) What do you know about centre of Gravity?
- iii) Enlist the types of Muscles.
- iv) What is Angle of Pull?
- v) Write down the All or None Law.
- vi) What is Force?
- vii) What is Rectus Femoris?
- viii) Define Anterior and Posterior.

UNIT - I

Q.2 Write down the importance of Kinesiology and sports Bio-mechanics for Physical Education teachers, athletes and coaches. 16

Q.3 What is Equilibrium and Line of Gravity? Explain the types of Equilibrium and importance in sports. 16

UNIT - II

Q.4 What is Joint? Explain the various types of joints in detail with examples. 16

Q.5 What do you understand by bad posture? Explain the main causes of a poor posture. 16

UNIT - III

Q.6 Explain the Newton's Laws of motion in detail along with their importance in sports. 16

Q.7 What is lever? Explain the various types of lever. How it is useful in sports. 16

UNIT - IV

Q.8 Write down the origin and action of muscles of the following: 16

- i) Biceps and Triceps (Anterior and Posterior)
- ii) abdominis and its function

Q.9 Explain the Kinesiological classification of Muscles along with their functions. 16

PG Diploma in Yoga, Second Semester Examination, May 2017
Kinesiology and Bio-Mechanics

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 अनिवार्य प्रश्न।

2x8=16

- i) बायोमैकेनिक्स की परिभाषा दें।
- ii) सेंटर ऑफ ग्रेविटी से आप क्या समझते हो?
- iii) मांसपेशियों की सूची तैयार करें।
- iv) ऐंगल ऑफ पुल क्या है?
- v) ऑल तथा नन नियम क्या है लिखें।
- vi) बल क्या है?
- vii) रैक्टस फीमोरिस क्या है?
- viii) ऐन्टीरियर तथा पोस्टीरियर की परिभाषा दें।

भाग-1

- प्र. 2 शारीरिक शिक्षा के शिक्षक, एथलीट्स तथा कोचिंग के किनेजियोलॉजी तथा खेल बायोमैकेनिक्स के महत्व की व्याख्या कीजिये। 16
- प्र. 3 सन्तुलन तथा लाईन आफ ग्रेविटी क्या है? सन्तुलन के प्रकार तथा खेलों में इसका क्या महत्व है, लिखें। 16

भाग-2

- प्र. 4 जोड़ क्या है? इसकी विभिन्न प्रकारों की व्याख्या उदाहरण सहित कीजिये। 16
- प्र. 5 कमजोर अंग विन्यास से आप क्या समझते हो? कमजोर विन्यास के मुख्य कारणों की विस्तार से व्याख्या करो। 16

भाग-3

- प्र. 6 न्यूटन के गति के सिद्धांतों की व्याख्या विस्तार से कीजिये तथा खेलों में इनका क्या महत्व है, लिखें। 16
- प्र. 7 लिवर क्या है? लिवर के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिये। खेलों में यह कैसे उपयोगी है? 16

भाग-4

- प्र. 8 निम्नलिखित मांसपेशियों का स्थिति तथा कार्य लिखें। 16
- क) वाईसैप्स तथा ट्राईसैप्स (ऐन्टीरियर तथा पोस्टीरियर)
- ख) ऐवडोमिन्स तथा इसके कार्य
- प्र. 9 मांसपेशियों का किनेसियोलॉजीकल वर्गीकरण उनके कार्य सहित कीजिये। 16

PG Diploma in Yoga, Second Semester Examination, May 2017
Naturopathy

Sr. No. 1227

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 Write in brief about the following: 8x2=16

- i) Write the names and workplace of two main Naturopaths.
- ii) USHAPAN
- iii) NATURAL FOOD
- iv) JALA UPVAS
- v) Massage
- vi) UBHAR
- vii) SUN-BATH
- viii) Hip Bath

UNIT - I

Q.2 Describe the History and importance of Naturopathy in the world over. 16

Q.3 What is 'JIWANI-SHAKTI'? Write means of its growth. 16

UNIT - II

Q.4 What is Hydrotherapy? Write about various types of Hydrotherapies. 16

Q.5 Explain importance of Bath and write on various types of Baths. 16

UNIT - III

Q.6 Write the properties of MUD and its various types. 16

Q.7 What is SUNBATH? Write an essay on therapeutic utility of different colours. 16

UNIT - IV

Q.8 Write an essay on 'Fasting For Health'. 16

Q.9 Write about 'IDEAL DIET' and 'BALANCED DIET'. And clarify their difference. 16

12027
Sr. No. 1227

PG Diploma in Yoga, Second Semester Examination, May 2017
Naturopathy

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 संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

2x8=16

- i) दो प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सकों के नाम एवं कार्यस्थान।
- ii) उषापान
- iii) प्राकृतिक आहार
- iv) जल उपवास
- v) अभ्यांग
- vi) उभार
- vii) सूर्यस्नान
- viii) कटिस्नान

भाग-1

प्र. 2 विश्व में प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास एवं महत्व की विस्तृत जानकारी दीजिए।

16

प्र. 3 'जीवनी शक्ति' को परिभाषित कीजिए एवं इसे बढ़ाने के मुख्य उपायों का वर्णन कीजिए।

16

भाग-2

प्र. 4 जल चिकित्सा क्या है? इसके विभिन्न चिकित्सात्मक विधियों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

16

प्र. 5 स्नान के महत्व पर प्रकाश डालिए एवं स्नान के प्रमुख प्रकारों का उल्लेख कीजिए।

16

भाग-3

प्र. 6 मिट्टी के प्रकार एवं चिकित्सीय गुणों की व्याख्या करें।

16

प्र. 7 सूर्य चिकित्सा क्या है? विभिन्न रंगों की चिकित्सीय उपयोगिता का विस्तृत वर्णन कीजिए।

16

भाग-4

प्र. 8 'आरोग्य हेतु उपवास' पर निबन्ध लिखिए।

16

प्र. 9 आदर्श आहार एवं संतुलित आहार की व्याख्या करते हुए इनमें अन्तर स्पष्ट कीजिए।

16

M.A. (योग) द्वितीय समैस्टर- मई, 2017
कीनेसिओलोग्य

अधिकतम अंक: 80

अधिकतम समय: 3 घण्टे

नोट: पहला प्रश्न अनिवार्य है। प्रत्येक इकाई से कोई एक प्रश्न हल करें।

प्र0.1. निम्नलिखित का संक्षेप में उत्तर लिखें: (2.5x8)=16

- 1) कीनेसिओलोग्य (**Kinesiology**) का संक्षिप्त इतिहास।
- 2) हॉरिजॉन्टल फ्लेक्सीओं और डॉर्सीफ्लेक्सीओं मूवमेंट क्या है?
- 3) स्टेबलाइजर और न्यूट्रैलिजेर मांसपेशियों के बीच अंतर।
- 4) अग्निशामक और प्रतिपक्षी मांसपेशियों का वर्णन करें।
- 5) पिक्टोरिअल्स मेजर मांसपेशी की उत्पत्ति और सम्मिलन।
- 6) गैस्ट्रोसेमीउस मांसपेशी की उत्पत्ति और सम्मिलन।
- 7) जब रिलीज और लैंडिंग की ऊंचाई समान हो और किसी ऑब्जेक्ट को 45° पर फेंका जाता है तो रेंज अधिकतम होती है क्यों?
- 8) कोहनी का फ्लेक्सन किस प्रकार का लीवर है और कैसे है?

इकाई- II

प्र0.2. निम्नलिखित के उत्तर लिखें:
(क) शाश्वतिक एक्सिस और प्लेन (ख) मोशन की रेंज को बढ़ाने की तकनीक (10+6)= 16

प्र03. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (10+6)= 16
(क) कूल्हे के जोड़ पर होने वाली मोवेमन्ट्स की शब्दावली ओर इनकी व्याख्या करें।
(ख) गति की सीमा को प्रभावित करने वाले फैक्टर।

इकाई- III

प्र04. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (8+8)=16
(क) कंकाल की मांसपेशियों का संरचनात्मक वर्गीकरण।
(ख) पेशी जुड़ाव की शब्दावली।

प्र05. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (10+6)= 16
(क) लाल और सफेद मांसपेशी फाइबर और उनके कार्य।
(ख) दो संयुक्त मांसपेशियों की कंडारण क्रिया।

इकाई- IV

प्र.6. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (8+8)=16
(क) लटिस्सिमसि डोरसी और डेल्टॉइड पेशी (ख) मांसपेशियों के ग्लूटेउस समूह

प्र07. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (8+8)=16
(क) ट्राइसेप्स और पिक्टोरिअल्स मेजर पेशी (ख) क्वाडीआरिसप्स समूह मांसपेशी

इकाई- V

प्र0.8. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (8+8)=16
(क) न्यूटन के गति का नियम (ख) फैक्टरली रेंज को प्रभावित करने वाले फैक्टर

प्र09. निम्नलिखित के उत्तर लिखें: (8+8)=16
(क) लीवर और इसके प्रकार (ख) कुशल मूवमेंट के लक्षण