

UD-291
P.G. Diploma in Yoga Science
1st Semester Examination, 2021
Compulsory Paper- II, Applied Yoga Vijana

Time:- Three Hours

Maximum Marks- 50
Minimum Passing Marks-18

नोट : निर्देशानुसार सभी खण्डों से उत्तर दीजिये। प्रश्नों के अंक उनके दाहिनी ओर अंकित हैं।

खण्ड-अ

प्रश्न 1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

1x10=10

- (i) पातंजल योगदर्शन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए।
- (ii) तंत्रिका तंत्र का वर्गीकरण लिखिए।
- (iii) श्वसन तंत्र के अंगों का नाम दीजिये।
- (iv) आसन की परिभाषा दीजिये।
- (v) अर्धचेतन मन क्या है?
- (vi) योगासन से प्राप्त होने वाले पांच मानसिक लाभों को लिखिए।
- (vii) रक्त का वर्गीकरण लिखिए।
- (viii) हृदय के कपाटों के नाम लिखिए।
- (ix) ध्यानात्मक आसनों के नाम लिखिए।
- (x) योगिक दिनचर्या से प्राप्त होने वाले पांच लाभों को लिखिए।

खण्ड-ब

5x4=20

प्रश्न 2. स्वास्थ्य-संवर्धन में योगासनों की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

अथवा

योगासनों से प्राप्त होने वाले शारीरिक और मानसिक लाभों की चर्चा कीजिये।

प्रश्न 3. सकारात्मक अभिवृत्ति निर्माण में योगिक आहार की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

अथवा

योगिक दिनचर्या का विस्तृत रूप से वर्णन कीजिये।

प्रश्न 4. हृदय के कार्यों को लिखिए।

अथवा

श्वसन की क्रियाविधि को स्पष्ट कीजिए।

प्रश्न 5. योगासनों का तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों को बताएं।

अथवा

योगासनों का श्वसन संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों को लिखिए।

प्रश्न 6. कोविड-19 के संदर्भ में योगविद्या की भूमिका को स्पष्ट करें।

अथवा

योग एक जीवन जीने की कला है - इस कथन को स्पष्ट करें।

खण्ड-स

10x2=20

प्रश्न 7. मन की योगिक संकल्पना का वर्णन करें।

अथवा

Id, Ego और Super Ego के कार्यों का वर्णन करें।

प्रश्न 8. योग और स्वास्थ्य पर एक निबंध लिखिए।

अथवा

शरीर के विभिन्न संस्थानों पर आसन और योगिक आहार के प्रभावों को स्पष्ट करें।