



Paper Code

YS/YH-202

Roll No.

Signature of Invigilator

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination May – 2019

P.G. Diploma in Yoga Science/Yoga Health & Cultural Tourism (Semester : Second)

Yoga Science

Yoga Therapy

Time: 3 Hours

Max. Marks: 75

Note: This paper is of seventy five (75) marks divided into three (03) sections A, B, and C. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र पचहत्तर (75) अंकों का है जो तीन (03) खंडों क, ख, तथा ग में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any **three** questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. यौगिक निदान की विभिन्न विधियों का वर्णन करें।

Explain the different methods of diagnosis.

2. योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं सावधानियों का वर्णन कीजिए।

Explain the meaning, definitions and precautions of Yoga Therapy.

3. अर्थराइटिस से आप क्या समझते हैं? अर्थराइटिस के लक्षण, कारण, प्रकार एवं योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

What do you understand by Arthritis? Explain the symptoms, causes, types and Yoga Therapy of Arthritis.

4. हृदय रोग से आप क्या समझते हैं? हृदय रोगों के लक्षण, कारण एवं योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

What do you understand by heart disease? Explain the symptoms, causes and Yoga Therapy of Heart Diseases.

5. भय एवं चिन्ता का अर्थ, प्रकार एवं लक्षणों का विस्तार पूर्वक वर्णन कीजिए।

Explain the meaning, types and symptoms of Phobia and Anxiety.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Six (06) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **four** (04) questions. (4×5=20)

नोट : खण्ड 'ख' में छः (06) लघु-उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग चिकित्सा का क्या उद्देश्य है?

What is the object of Yoga Therapy?

2. पंच कोष सिद्धान्त का वर्णन कीजिए।

Explain the principles of Panch Kosha.

3. पीयूष ग्रन्थि पर योग के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

Explain the impact of Yoga on Pituitary Gland.

4. मनोकायिक केन्द्रों से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by Psychic centers?

5. चिन्ता के लक्षण एवं कारणों का वर्णन कीजिए।

Explain the symptoms and causes of anxiety.

6. गर्दन दर्द का यौगिक प्रबंधन लिखें।

Write down the yogic management of neck pain.

Section - C / खण्ड-ग

(Objective Type Questions) / (वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

Note: Section 'C' contains ten (10) objective-type questions of one (01) mark each. All the questions of this section are compulsory. (10×01=10)

नोट : खण्ड 'ग' में दस(10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए एक (01) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. कमर दर्द के लिए लाभकारी अभ्यास क्या है?

(अ) पश्चिमोत्तानासन

(स) शवासन

What is the beneficial Asana for Back Pain?

(A) Paschimotanasana

(C) Savasana

(ब) भुजगासन

(द) नौकासन

(B) Bhujangasana

(D) Naukasana

2. उच्चरक्तचाप के लिए कौन-सा प्राणायाम लाभकारी है?

(अ) चन्द्रभेदी

(स) भस्त्रिका

Which Pranayama is beneficial for Hypertension?

(A) Chandrabhedhi

(C) Bhastrika

(ब) सूर्यभेदी

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Suryabhedhi

(D) None of these

3. मेरुदण्ड से कितनी जोड़ी नर्व निकलती है

(अ) 28

(स) 31

How many pair of nerves rises from spinal cord

(A) 28

(C) 31

(ब) 29

(द) 33

(B) 29

(D) 33

4. सर्वाङ्गल क्षेत्र में कितनी हड्डियाँ होती है

(अ) 4

(स) 6

How many bones are there in cervical region

(A) 4

(C) 6

(ब) 5

(द) 7

(B) 5

(D) 7

5. आयुर्वेद किसका उपांग है

(अ) अथर्ववेद

(स) यजुर्वेद

Ayurveda is the epitome of which

(A) Atharvaveda

(C) Yajurveda

(ब) सामवेद

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Samveda

(D) None of these

6. पेप्सीन का सम्बन्ध किस तन्त्र से है

(अ) श्वसन

(स) परिसंचरण

Which system is related with Pepsin

(A) Respiratory

(C) Circulatory

(ब) पाचन

(द) इनमें से कोई नहीं

(B) Digestive

(D) None of these

7. वायुकोष का सम्बन्ध किस संस्थान से है
- (अ) उत्सर्जन (ब) पाचन
(स) परिसंचरण (द) इनमें से कोई नहीं
- Which system is related with Alveoli
- (A) Excretory (B) Digestive
(C) Circulatory (D) None of these
8. कब्ज के लिए लाभकारी अभ्यास क्या है
- (अ) जल नेति (ब) सूत्र नेति
(स) वस्ति (द) त्राटक
- What is the beneficial practice for constipation
- (A) Jal Neti (B) Sutra Neti
(C) Vasti (D) Tratak
9. नेत्र रोगों के लिए लाभकारी अभ्यास क्या है ?
- (अ) जल नेति (ब) रबर नेति
(स) त्राटक (द) उपर्युक्त सभी
- What is the beneficial practice for Eye Diseases?
- (A) Jal Neti (B) Rabar Neti
(C) Tratak (D) All above
10. निम्न रक्तचाप के लिए कौन-सा आसन लाभकारी है ?
- (अ) शीर्षसन (ब) ताडसन
(स) मयूरसन (द) राजकपोतसन
- What is the beneficial Asana for low blood pressure?
- (A) Sirsasana (B) Tadasana
(C) Mayurasana (D) Rajkapootasana

-----X-----