CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: M.Sc. Yoga **Session: 2021-22**

Semester: 1st **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Principles, Practices & Essentials of Hatha Yoga **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1102 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Write the meaning and definition of Hatha Yoga. हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।

b) Briefly discuss about the benefits of Trataka. त्राटक के लाभों का संक्षिप्त विवेचन करें ।

c) Write the technique of Uddiyan Bandha. उड्डियान बंध की विधि लिखिए।

d) Describe the meaning and purpose of Pranayama. प्राणायाम का अर्थ और उद्देश्य का बताइये।

e) Write the technique and benefits of Jalandhar Bandha. जालंधर बंध की तकनीक और लाभ लिखिए।

f) Give an example of Pratyahara practice and its psychological benefits. प्रत्याहार के अभ्यास तथा इसके मनोवैज्ञानिक लाभ उदाहरण दीजिए।

g) What do you understand from Dhyan (meditation) explain briefly with an example? ध्यान से आप क्या समझते हैं, उदाहरण से संक्षेप में बताइये?

Q2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Discuss in detail about the origin and traditional development of Hatha Yoga. हठयोग के उद्गम तथा पारंपरिक विकास के विषय में विस्तृत चर्चा करें।

b) What do you understand from importance of time and place for Hatha Yoga practice explain in the light of traditional Hathayogic texts? हठ योग अभ्यास के लिए समय व स्थान की महत्ता से आप क्या समझते हैं? पारंपरिक हठयौगिक ग्रंथों के आलोक में समझाइए।

c) Explain in detail aids and obstacles for Hatha Yoga practices. हठयोग अभ्यास के लिए साधक व बाधक तत्वों का विस्तृत वर्णन करें।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What do you understand by 'Neti Kriya'? Describe in detail its benefits.
नेति क्रिया' से आप क्या समझते हैं? इसके लाभ विस्तृत रूप में वर्णन करें।

b) Explain the meaning of 'Dhauti'. Describe 'Vaman Dhauti' and 'Agnisar Dhauti' in detail.
'धौति' का अर्थ बताइये। 'वमन धौति' व अग्निसार धौति का विस्तृत वर्णन करें।

c) What do you understand from kapalbhati? Describe in detail its types and benefits.
'कपालभाति' से आप क्या समझते हैं? इसके प्रकार व लाभों का विस्तृत वर्णन करें।

Q4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Explain the meaning of 'Asana' and criteria for clarification of 'Asana'. Write the technique, benefits and precautions of any two Asana. 'आसन' शब्द का अर्थ तथा 'आसन' के स्पष्टीकरण का आधार बताइये। किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ व सावधानियों को लिखिए।

b) Explain the meaning of 'Mudra and Bandha'. Describe the process and benefits of any two Mudras. 'मुद्रा' एवं 'बंध' का अर्थ स्पष्ट करें। किन्हीं दो मुद्राओं की प्रक्रिया व लाभों का वर्णन करें।

c) Write the meaning and importance of Pranayama in human life and also discuss about the method and benefits of Suryabhedi and Bhramri Pranayama. प्राणायाम का अर्थ तथा प्राणायाम की मानव जीवन में महत्ता लिखें तथा सूर्यभेदी एवं भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभों का विवेचन करें।

Q5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
(2X7=14)

a) What do you understand by the practice of Dharna. Discuss it with suitable example.
धारणा के अभ्यास से आप क्या समझते हैं? उदाहरण सहित विवेचन कीजिये।

b) Discuss the meaning and definition of Nadanusandhan and its different stages in the light of Hatha Yoga Pradipika. नादानुसंधान का अर्थ एवं परिभाषा तथा हठप्रदीपिका के आलोक में इसकी विभिन्न अवस्थाओं का विवेचन करें।

c) Explain in detail about the Samadhi and its types. समाधि तथा इसके प्रकारों के विषय में विस्तार से वर्णन करें।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: M.Sc. Yoga **Session: 2021-22**

Semester: 1st **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Principles, Practices & Essentials of Hatha Yoga **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1102 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Write the meaning and definition of Hatha Yoga. हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।

b) Briefly discuss about the benefits of Trataka. त्राटक के लाभों का संक्षिप्त विवेचन करें।

c) Write the technique of Uddiyan Bandha. उड्डियान बंध की विधि लिखिए।

d) Describe the meaning and purpose of Pranayama. प्राणायाम का अर्थ और उद्देश्य का बताइये।

e) Write the technique and benefits of Jalandhar Bandha. जालंधर बंध की तकनीक और लाभ लिखिए।

f) Give an example of Pratyahara practice and its psychological benefits. प्रत्याहार के अभ्यास तथा इसके मनोवैज्ञानिक लाभ उदाहरण दीजिए।

g) What do you understand from Dhyan (meditation) explain briefly with an example? ध्यान से आप क्या समझते हैं, उदाहरण से संक्षेप में बताइये?

Q2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Discuss in detail about the origin and traditional development of Hatha Yoga. हठयोग के उद्गम तथा पारंपरिक विकास के विषय में विस्तृत चर्चा करें।

b) What do you understand from importance of time and place for Hatha Yoga practice explain in the light of traditional Hathayogic texts? हठ योग अभ्यास के लिए समय व स्थान की महत्ता से आप क्या समझते हैं? पारंपरिक हठयौगिक ग्रंथों के आलोक में समझाइए।

c) Explain in detail aids and obstacles for Hatha Yoga practices. हठयोग अभ्यास के लिए साधक व बाधक तत्वों का विस्तृत वर्णन करें।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What do you understand by 'Neti Kriya'? Describe in detail its benefits.
नेति क्रिया' से आप क्या समझते हैं? इसके लाभ विस्तृत रूप में वर्णन करें।

b) Explain the meaning of 'Dhauti'. Describe 'Vaman Dhauti' and 'Agnisar Dhauti' in detail.
'धौति' का अर्थ बताइये। 'वमन धौति' व अग्निसार धौति का विस्तृत वर्णन करें।

c) What do you understand from kapalbhati? Describe in detail its types and benefits.
'कपालभाति' से आप क्या समझते हैं? इसके प्रकार व लाभों का विस्तृत वर्णन करें।

Q4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Explain the meaning of 'Asana' and criteria for clarification of 'Asana'. Write the technique, benefits and precautions of any two Asana. 'आसन' शब्द का अर्थ तथा 'आसन' के स्पष्टीकरण का आधार बताइये। किन्हीं दो आसनों की विधि, लाभ व सावधानियों को लिखिए।

b) Explain the meaning of 'Mudra and Bandha'. Describe the process and benefits of any two Mudras.
'मुद्रा' एवं 'बंध' का अर्थ स्पष्ट करें। किन्हीं दो मुद्राओं की प्रक्रिया व लाभों का वर्णन करें।

c) Write the meaning and importance of Pranayama in human life and also discuss about the method and benefits of Suryabhedi and Bhramri Pranayama. प्राणायाम का अर्थ तथा प्राणायाम की मानव जीवन में महत्ता लिखें तथा सूर्यभेदी एवं भ्रामरी प्राणायाम की विधि व लाभों का विवेचन करें।

Q5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What do you understand by the practice of Dharna. Discuss it with suitable example.
धारणा के अभ्यास से आप क्या समझते हैं? उदाहरण सहित विवेचन कीजिये।

b) Discuss the meaning and definition of Nadanusandhan and its different stages in the light of Hatha Yoga Pradipika. नादानुसंधान का अर्थ एवं परिभाषा तथा हठप्रदीपिका के आलोक में इसकी विभिन्न अवस्थाओं का विवेचन करें।

c) Explain in detail about the Samadhi and its types. समाधि तथा इसके प्रकारों के विषय में विस्तार से वर्णन करें।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: M.Sc. Yoga | **Session: 2021-22**

Semester: First | **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Fundamentals and Foundation of Yoga | **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1101 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Explain three objectives of Yoga. योग के तीन उद्देश्य बताइये।

b) Describe the Origin of Yoga. योग के उद्गम का वर्णन कीजिए।

c) What is the message about Yoga in Upanishads? योग के विषय में उपनिषदों में क्या सन्देश है?

d) Describe the Nature of Yoga according to Samkhya Darshan. सांख्य दर्शन के अनुसार योग के स्वरुप का वर्णन कीजिए।

e) Discuss the Utility of Laya Yoga. लययोग की उपयोगिता का विवेचन करें।

f) Mention the proper sequence of Yoga practices. योगाभ्यासों के समुचित क्रम का उल्लेख करें।

g) Define the Sutra 'Atha Yoganushasnam'. सूत्र 'अथ योगानुशासनम्' को परिभाषित करें।

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Define the word "Yoga" as per different Yogic Scriptures.
विभिन्न योगिक ग्रंथों के अनुसार "योग" शब्द को परिभाषित करें।

b) What are the misconceptions about Yoga? योग के विषय में क्या भ्रांतियां हैं?

c) Give brief introduction of "Shatchakras". 'षट्चक्रों' का संक्षिप्त परिचय दें।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) How Yoga has been explained in Vedantic Literature?
वेदान्त साहित्य में योग किस प्रकार वर्णित किया गया है?

b) What is the view about Yoga in Jainism?
जैनदर्शन में योग के विषय में क्या दृष्टिकोण है?

c) Explain the inter-relationship of Ayurveda and Yoga.
आयुर्वेद और योग के अंतर्संबंधों की व्याख्या करें।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Describe the Significance of Hathyoga in Today's life.
दैनिक-जीवन में हठयोग की उपयोगिता बताइये।

b) Describe "Bhakti Yoga" in detail. "भक्ति योग" का विस्तार से वर्णन करें।

c) Explain "Karma Yoga" in detail. "कर्म योग" को विस्तार से समझाइए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What are the obstacles in the practice of Yoga? Elucidate.
योगाभ्यास में क्या बाधाएँ हैं? स्पष्ट करें।

b) What are the essentials of Yogic Diet?
योगिक आहार की अनिवार्यताएं क्या हैं?

c) Mention the proper place and time for Yogic practices.
योगाभ्यास के लिए उचितउपयुक्त स्थान और समय का उल्लेख करें।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: M.Sc. Yoga **Session: 2021-22**
Semester: I **Max. Time: 3 Hours**
Course Title: आयुर्वेदिक्, स्वस्थवृत्त और आहार
Āyurvedic Svasthavṛtta and Diet **Max. Marks: 70**
Course Code: SIAS YOGA 1101 DCEC 2103

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Write the meaning and definition of Ayurveda. आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए।
b) Explain the concept of age in Ayurveda. आयुर्वेद में आयु की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
c) What is the contribution of Swasthyavritta to health? स्वास्थ्य में स्वस्थवृत्त का क्या योगदान है?
d) How does the Night Regimen contribute to maintaining health? स्वास्थ्य को बनाये रखने में रात्रिचर्या कैसे योगदान करती है?
e) What are the sources of nutrients useful to humans? मनुष्यों के उपयोगी पोषक तत्वों के स्रोत क्या हैं ?
f) Explain the concept of Mitahara. मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
g) Which rules regarding food should be followed by a person of Pitta Prakriti? पित्त प्रकृति के व्यक्ति को भोजन सम्बन्धी किन किन नियमों का पालन करना चाहिए ?

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is the text of Ayurveda written by Agnivesh ji? Mention the contribution of Ayurvedacharya Sushruta in the development of Ayurveda. अग्निवेश जी द्वारा रचित आयुर्वेद का ग्रंथ कौन सा है? आयुर्वेदाचार्य सुश्रुत का आयुर्वेद के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिए।
b) How many types of age are described in Ayurveda? Write the purpose of Ayurveda. आयुर्वेद में कितने प्रकार की आयु का वर्णन है? आयुर्वेद का प्रयोजन लिखिए।
c) What do you understand by Swasthavritta? Describe the importance of defecation and bathing in a healthy life. स्वस्थवृत्त से

क्या समझते हो? शौच और स्नान का स्वस्थ जीवन में महत्व का वर्णन कीजिए।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Kapalbhati is helpful in removing which types of Dosha? Explain the concept of Tridoshas. कपालभाति किस प्रकार के दोषों को दूर करने में सहायक है? त्रिदोषों की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

b) In which seasons Yoga practice has been asked to begin? Describe the effect of Ritucharya on Yoga practice. कौन सी ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारम्भ करने के लिए कहा गया है? योग साधना पर ऋतुचर्या के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) Writing the characteristics of Tamasic diet, describe the usefulness of diet in Yoga practice. तामसिक आहार के लक्षण लिखते हुए योग साधना में आहार की उपयोगिता का वर्णन कीजिए ।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What are the three pillars of health? How the sleep is helpful in human health? Describe in detail. स्वास्थ्य के तीन उपस्तंभ क्या हैं? निद्रा मनुष्य के स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक है? इसका विस्तृत वर्णन कीजिए।

b) Who is the author of Ashtangahridayam? Describe the objectives of Ayurveda. अष्टाङ्गहृदयम् के लेखक कौन हैं? आयुर्वेद के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए ।

c) Ayurveda is a subveda of which Veda? Describe the role of daily routine in maintaining human health. आयुर्वेद किस वेद का उपवेद है ? मनुष्य के स्वास्थ्य बनाये रखने में दिनचर्या के योगदान का वर्णन कीजिए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What is the main source of potassium? How are micronutrients helpful in maintaining human health? Describe. पोटैशियम का मुख्य स्रोत क्या है? सूक्ष्म पोषक तत्व मनुष्य के स्वास्थ्य बनाये रखने में किस प्रकार सहायक हैं ? वर्णन कीजिए।

b) Which nutrient is found in abundance in potatoes? Describe the effect of diet on health. आलू में कौन सा पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है? स्वास्थ्य पर आहार के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) In which Ayan does the Sun give energy? Keep your thoughts on the fact that 'Food is Medicine'. सूर्य किस अयन में ऊर्जा देता है? 'आहार ही औषधि है' इस तथ्य पर अपने विचार रखिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: **M.Sc. Yoga** **Session: 2021-22**
Semester: **I** **Max. Time: 3 Hours**
Course Title: योगाभ्यास एवं मानवीय अवयव-संघटन व शारीर संरचना– 1
Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 1 **Max. Marks: 70**
Course Code: SIAS YOGA 1104 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Explain any six parts of Human body in short. मानव शरीर के किन्हीं छः अंगों का संक्षिप्त वर्णन करें।
b) Define 'Sharira'. शरीर को परिभाषित करें।
c) Write about cartilage and its functions. उपास्थि और उसके कार्यों के बारे में लिखिए।
d) Write about Gluteus-maximus, Rectus-femoris. ग्लूटस-मैक्सिमस, रेक्टस-फेमोरिस के बारे में लिखिए।
e) Write about regulatory functions of respiration. श्वसन के नियामक कार्यों के बारे में लिखिए।
f) Describe Pituitary gland in brief. पिट्यूटरी ग्रंथि का संक्षिप्त वर्णन करें।
g) What is brain stem? Discuss in brief. ब्रेन स्टेम क्या है? संक्षिप्त विवेचन करें।

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is called the suicide sac of a cell? Describe the structure of the cell. कोशिका की आत्महत्या की थैली किसे कहा जाता है? कोशिका की संरचना का वर्णन कीजिए।
b) Which type of tissue is blood? Describe tissues and their types. रक्त किस प्रकार का ऊतक है? ऊतक और उनके प्रकारों का वर्णन कीजिए।
c) Who said 'Jit Jagat Ken Mano Hi Yen'? Describing the place of the mind, explain the methods of its control. 'जित जगत केन मनो हि येन' किसने कहा है? मन के स्थान को बताते हुए उसके निग्रह के उपायों का वर्णन कीजिए।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Where the femur bone is found? Describe the structure and functions of bones. फीमर हड्डी कहाँ पायी जाती है? अस्थियों की संरचना एवं कार्यों का वर्णन कीजिए।

b) Where blood is made in the bone? Describe the effects of Yoga practices on the skeletal system. रक्त का निर्माण अस्थि में कहाँ होता है? अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

c) Which type of muscle is found in the heart? Describe the structure of muscles and their functions. हृदय में पायी जाने वाली पेशी किस प्रकार की होती है? पेशियों की संरचना एवं उनके कार्यों का वर्णन कीजिए।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which side of the human lung is the largest? Describe the complete process of exchange of gases with the atmosphere. मनुष्य का किस ओर का फेफड़ा बड़ा होता है? वातावरण से गैसों के आदान-प्रदान की पूरी प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

b) What is tidal volume? Describe the effects of yoga practices on the respiratory system. ज्वारीय आयतन क्या होता है? श्वसन तन्त्र पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

c) From which gland, the hormone thymosin is secreted? Describe the structure of the Para-thyroid Gland, Thyroid Gland and the hormones released from them. थीमोसिन हार्मोन किस ग्रंथि से स्रावित होता है? परिचुल्लिका व् चुल्लिका ग्रन्थि की संरचना व् उनसे निकलने वाले हार्मोन का वर्णन कीजिए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is called the stress hormone? Give a pictorial description of the pancreas. How is it helpful in maintaining homeostasis? तनाव का हार्मोन किसे कहा जाता है? अग्नाशय का सचित्र वर्णन कीजिए। यह किस प्रकार से होमोस्टैसिस को बनाये रखने में सहायक है?

b) Explaining the main difference between endocrine and exocrine glands, write the effects of Yoga practices on them. अन्तःस्त्रावी व बहिःस्त्रावी ग्रन्थियों में मुख्य अंतर को स्पष्ट करते हुए उनपर योगाभ्यासों के प्रभावों को लिखिए।

c) Write the number of cranial nerves. Describe the structure of the brain and its parts. क्रेनियल तंत्रिकाओं की संख्या लिखिए। मस्तिष्क की संरचना और उसके भागों का वर्णन कीजिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: **M.Sc. Yoga**

Session: 2021-22

Semester: I **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: योगाभ्यास एवं मानवीय अवयव-संघटन व शारीर संरचना– 1

Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 1

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1104 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का होता है।)

2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. (4X3.5=14)

a) Write the four types of Ayurveda for Purush. पुरुष के आयुर्वेदोक्त चारों प्रकार लिखिए।

b) Define mind and throw light on its origin. मन को परिभाषित करते हुए उसकी उत्पत्ति पर प्रकाश डालिए।

c) Write the structure and function of smooth muscles. चिकनी पेशियों की संरचना और कार्य लिखिए।

d) Write about Frontalis, Occipitofrontalis. फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटोफ्रंटालिस के बारे में लिखिए।

e) Write the volume capacities of the lungs. फेफड़ों की आयतन क्षमताओं को लिखिए।

f) Write about Adrenal gland. एड्रीनल ग्रन्थि के बारे में लिखिए।

g) Write about neuron and its mechanism. न्यूरॉन और उसकी क्रियाविधि लिखिए।

Q 2. (2X7=14)

a) What is called the brain of the cell? Describe the structure of the cell. कोशिका का मस्तिष्क किसे कहा जाता है? कोशिका की संरचना का वर्णन कीजिए।

b) What type of tissue is skin? Describe the structure and functions of cell wall. त्वचा किस प्रकार का ऊतक है? कोशिका दीवार की संरचना और उसके कार्यों का वर्णन कीजिए।

c) Who said 'Jit Jagat Ken Mano Hi Yen'? Describing the place of the mind, describe the methods of its control. 'मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षये' किस ग्रन्थ में वर्णित है? मन के स्थान को बताते हुए उसके निग्रह के उपायों का वर्णन कीजिए।

Q3. (2X7=14)

a) Where is the radius bone? Describe the classification of skeletal system. रेडियस हड्डी कहाँ होती है? कंकाल तन्त्र के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।

b) Bone is mainly made up of which two elements? Describe the effect of yoga practices on the skeletal system. अस्थि का निर्माण मुख्यतया किन दो तत्वों से होता है? अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यासों के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) What type of bone is the tip of the nose made of? Describe the effects of yoga exercises on the muscles. नाक का अग्र भाग किस प्रकार की अस्थि का बना होता है? पेशियों पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

Q 4. (2X7=14)

a) What type of blood flows in the pulmonary artery? Describe the role of partial pressure in the exchange of gases with the atmosphere. फुफ्फुस धमनी में किस प्रकार का रक्त प्रवाहित होता है? वातावरण से गैसों के आदान प्रदान में आंशिक दाब की भूमिका का वर्णन कीजिए।

b) What is cellular respiration? Describe the effect of yoga practices on the respiratory system. कोशिकीय श्वसन क्या होता है? श्वसन तन्त्र पर योगाभ्यासों के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) Which gland secretes the hormone melatonin? Describe the structure of pituitary gland and the hormones released from them. मेलाटोनिन हार्मोन किस ग्रंथि से स्रावित होता है? पियूष ग्रन्थि की संरचना व् उससे निकलने वाले हार्मोनों का वर्णन कीजिए।

Q 5. (2X7=14)

a) From which gland is the hormone cortisol secreted? Give a pictorial description of the pancreas. How is it helpful in maintaining equilibrium? कार्टिसोल हार्मोन किस ग्रंथि से स्रावित होता है? अग्नाशय का सचित्र वर्णन कीजिए। यह किस प्रकार से साम्यावस्था को बनाये रखने में सहायक है?

b) What is Cytology? Write the effects of Yoga practices on the endocrine glands. साइटोलॉजी किसे कहते हैं? अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर योगाभ्यासों के प्रभावों को लिखिए।

c) Write the function of optic nerve. Describe the nervous system. ऑप्टिक नर्व का कार्य लिखिए। तंत्रिका तन्त्र का वर्णन कीजिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: **M.Sc. Yoga**
Session: 2021-22
Semester: I **Max. Time: 3 Hours**
Course Title: आयुर्वेदिक्, स्वस्थवृत्त और आहार
Āyurvedic Svasthavṛtta and Diet
Max. Marks: 70
Course Code: **SIAS YOGA 1101 DCEC 2103**

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Write the meaning and definition of Ayurveda. आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए ।

b) Explain the concept of age in Ayurveda. आयुर्वेद में आयु की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए ।

c) What is the contribution of Swasthyavritta to health? स्वास्थ्य में स्वस्थवृत्त का क्या योगदान है?

d) How does the Night Regimen contribute to maintaining health? स्वास्थ्य को बनाये रखने में रात्रिचर्या कैसे योगदान करती है?

e) What are the sources of nutrients useful to humans? मनुष्यों के उपयोगी पोषक तत्वों के स्रोत क्या हैं ?

f) Explain the concept of Mitahara. मिताहार की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

g) Which rules regarding food should be followed by a person of Pitta Prakriti? पित्त प्रकृति के व्यक्ति को भोजन सम्बन्धी किन किन नियमों का पालन करना चाहिए ?

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is the text of Ayurveda written by Agnivesh ji? Mention the contribution of Ayurvedacharya Sushruta in the development of Ayurveda. अग्निवेश जी द्वारा रचित आयुर्वेद का ग्रंथ कौन सा है? आयुर्वेदाचार्य सुश्रुत का आयुर्वेद के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिए।

b) How many types of age are described in Ayurveda? Write the purpose of Ayurveda. आयुर्वेद में कितने प्रकार की आयु का वर्णन है? आयुर्वेद का प्रयोजन लिखिए।

c) What do you understand by Swasthavritta? Describe the importance of defecation and bathing in a healthy life. स्वस्थवृत्त से क्या समझते हो? शौच और स्नान का स्वस्थ जीवन में महत्व का वर्णन कीजिए।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Kapalbhati is helpful in removing which types of Dosha? Explain the concept of Tridoshas. कपालभाति किस प्रकार के दोषों को दूर करने में सहायक है? त्रिदोषों की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

b) In which seasons Yoga practice has been asked to begin? Describe the effect of Ritucharya on Yoga practice. कौन सी ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारम्भ करने के लिए कहा गया है? योग साधना पर ऋतुचर्या के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) Writing the characteristics of Tamasic diet, describe the usefulness of diet in Yoga practice. तामसिक आहार के लक्षण लिखते हुए योग साधना में आहार की उपयोगिता का वर्णन कीजिए ।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What are the three pillars of health? How the sleep is helpful in human health? Describe in detail. स्वास्थ्य के तीन उपस्तंभ क्या हैं? निद्रा मनुष्य के स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक है? इसका विस्तृत वर्णन कीजिए।

b) Who is the author of Ashtangahridayam? Describe the objectives of Ayurveda. अष्टाङ्गहृदयम् के लेखक कौन हैं? आयुर्वेद के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए ।

c) Ayurveda is a subveda of which Veda? Describe the role of daily routine in maintaining human health. आयुर्वेद किस वेद

का उपवेद है ? मनुष्य के स्वास्थ्य बनाये रखने में दिनचर्या के योगदान का वर्णन कीजिए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What is the main source of potassium? How are micronutrients helpful in maintaining human health? Describe. पोटैशियम का मुख्य स्रोत क्या है? सूक्ष्म पोषक तत्व मनुष्य के स्वास्थ्य बनाये रखने में किस प्रकार सहायक हैं ? वर्णन कीजिए।

b) Which nutrient is found in abundance in potatoes? Describe the effect of diet on health. आलू में कौन सा पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है? स्वास्थ्य पर आहार के प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) In which Ayan does the Sun give energy? Keep your thoughts on the fact that 'Food is Medicine'. सूर्य किस अयन में ऊर्जा देता है? 'आहार ही औषधि है' इस तथ्य पर अपने विचार रखिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: **M.Sc. Yoga**
Session: 2021-22
Semester: I **Max. Time: 3 Hours**
Course Title: योगाभ्यास एवं मानवीय अवयव-संघटन व शारीर संरचना– 1
Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 1
Max. Marks: 70
Course Code: SIAS YOGA 1104 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Explain any six parts of Human body in short. मानव शरीर के किन्हीं छः अंगों का संक्षिप्त वर्णन करें।
b) Define 'Sharira'. शरीर को परिभाषित करें।
c) Write about cartilage and its functions. उपास्थि और उसके कार्यों के बारे में लिखिए।
d) Write about Gluteus-maximus, Rectus-femoris. ग्लूटस-मैक्सिमस, रेक्टस-फेमोरिस के बारे में लिखिए।
e) Write about regulatory functions of respiration. श्वसन के नियामक कार्यों के बारे में लिखिए।
f) Describe Pituitary gland in brief. पिट्यूटरी ग्रंथि का संक्षिप्त वर्णन करें।
g) What is brain stem? Discuss in brief. ब्रेन स्टेम क्या है? संक्षिप्त विवेचन करें।

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is called the suicide sac of a cell? Describe the structure of the cell.
कोशिका की आत्महत्या की थैली किसे कहा जाता है? कोशिका की संरचना का वर्णन कीजिए।

b) Which type of tissue is blood? Describe tissues and their types. रक्त किस प्रकार का ऊतक है? ऊतक और उनके प्रकारों का वर्णन कीजिए।

c) Who said 'Jit Jagat Ken Mano Hi Yen'? Describing the place of the mind, explain the methods of its control. 'जित जगत केन मनो हि येन' किसने कहा है? मन के स्थान को बताते हुए उसके निग्रह के उपायों का वर्णन कीजिए।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Where the femur bone is found? Describe the structure and functions of bones. फीमर हड्डी कहाँ पायी जाती है? अस्थियों की संरचना एवं कार्यों का वर्णन कीजिए।

b) Where blood is made in the bone? Describe the effects of Yoga practices on the skeletal system. रक्त का निर्माण अस्थि में कहाँ होता है? अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

c) Which type of muscle is found in the heart? Describe the structure of muscles and their functions. हृदय में पायी जाने वाली पेशी किस प्रकार की होती है? पेशियों की संरचना एवं उनके कार्यों का वर्णन कीजिए।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which side of the human lung is the largest? Describe the complete process of exchange of gases with the atmosphere. मनुष्य का किस ओर का फेफड़ा बड़ा होता है? वातावरण से गैसों के आदान-प्रदान की पूरी प्रक्रिया का वर्णन कीजिए।

b) What is tidal volume? Describe the effects of yoga practices on the respiratory system. ज्वारीय आयतन क्या होता है? श्वसन तन्त्र पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए।

c) From which gland, the hormone thymosin is secreted? Describe the structure of the Para-thyroid Gland, Thyroid Gland and the hormones released from them. थीमोसिन हार्मोन किस ग्रंथि से स्रावित होता है? परिचुल्लिका व् चुल्लिका ग्रन्थि की संरचना व् उनसे निकलने वाले हार्मोन का वर्णन कीजिए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Which is called the stress hormone? Give a pictorial description of the pancreas. How is it helpful in maintaining homeostasis? तनाव का हार्मोन किसे कहा जाता है? अग्नाशय का सचित्र वर्णन कीजिए। यह किस प्रकार से होमोस्टैसिस को बनाये रखने में सहायक है?

b) Explaining the main difference between endocrine and exocrine glands, write the effects of Yoga practices on them. अन्तःस्त्रावी व बहिःस्त्रावी ग्रन्थियों में मुख्य अंतर को स्पष्ट करते हुए उनपर योगाभ्यासों के प्रभावों को लिखिए।

c) Write the number of cranial nerves. Describe the structure of the brain and its parts. क्रेनियल तंत्रिकाओं की संख्या लिखिए। मस्तिष्क की संरचना और उसके भागों का वर्णन कीजिए।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations June 2022

Programme: M.Sc. Yoga
Semester: II
Course Title: Fundamentals of Yoga
Course Code: SIAS YOGA 1101 GE 3104

Session: 2021-22
Max. Time: 3 Hours
Max. Marks: 70

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.
2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

a) योग का अर्थ बताते हुए किन्ही दो परिभाषाओं का वर्णन कीजिए। Explain any two definitions giving the meaning of Yoga.

b) राजयोग से आप क्या समझते हैं ? अपने शब्दों में स्पष्ट कीजिए। What do you understand by Raja Yoga? Explain in your own words.

c) पातंजल योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय लिखिए। Write a short introduction of Patanjal Yoga Sutras.

d) हठरत्नावली का संक्षिप्त परिचय लिखिए। Write a brief introduction of Hathratnavali.

e) महर्षि दयानंद सरस्वती का परिचय देते हुए योग के क्षेत्र में उनका योगदान स्पष्ट कीजिए। Introducing Maharishi Dayanand Saraswati, explain his contribution in the field of Yoga.

f) महर्षि महेश योगी का परिचय देते हुए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में उनका योगदान स्पष्ट कीजिए। Introducing Maharishi Mahesh Yogi, explain his contribution in the field of yoga at the international level.

g) भारत के प्रमुख योग संस्थानों का नाम उल्लेख करते हुए गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार का यौगिक क्षेत्र में योगदान बताइये। Explain the contribution of Gurukul Kangri Vishwavidyalaya Haridwar in the field of Yoga by mentioning the major Yoga institutes of India.

h) वर्तमान संदर्भ में योग की आवश्यकता एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिए। Describe the need and utility of Yoga in the present context.

Q 2. (2X7=14)

a) श्रीमद्भगवद्गीता का योगिक संदर्भ में विवेचन व्याख्या कीजिए। Explain the interpretation of Shrimad Bhagavad Gita in Yogic context.

b) हरिद्वार के प्रसिद्ध योग संस्थानों का नाम उल्लेख करते हुए पतंजलि योगपीठ का विस्तृत विवेचन कीजिए। Discuss in detail Patanjali Yogpeeth by mentioning the names of famous Yoga institutes of Haridwar.

c) भावातीत ध्यान किस योगी के नाम से जाना जाता है? इसकी विस्तृत व्याख्या कीजिए। Transcendental meditation is known as which yogi? Explain it in detail.

Q3. (2X7=14)

a) मंत्रयोग की विधियों का उल्लेख करते हुए विस्तार से समझाइए। Explain in detail by mentioning the methods of Mantra Yoga.

b) शिव संहिता में वर्णित योग के अंगो का विस्तृत विवेचन कीजिए। Describe in detail the parts of Yoga mentioned in Shiva Samhita.

c) बिहार योग भारती, मुंगेर की गुरु परंपरा का वर्णन करते हुए संस्थान के कार्यों एवं उद्देश्यों का विस्तृत विवेचन कीजिए। Describing the Guru Parampara of Bihar Yoga Bharti, Munger, discuss in detail the functions and objectives of the institute.

Q 4. (2X7=14)

a) पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी का परिचय देते हुए उनके द्वारा स्थापित संस्थानों का वर्णन कीजिए। Introducing Pandit Shri Ram Sharma Acharya ji, describe the institutions established by him.

b) उपनिषदों में योग के स्वरूप का विवेचन कीजिए। Discuss the nature of yoga in the Upanishads.

c) श्री अरविंद का परिचय देते हुए उनका योग के क्षेत्र में योगदान का उल्लेख कीजिए। Introducing Shri Aurobindo mention his contribution in the field of Yoga.

Q 5. (2X7=14)

a) श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्ति योग की विस्तृत विवेचना कीजिए। Discuss in detail Bhakti Yoga according to Shrimad Bhagavad Gita.

b) राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र नई दिल्ली स्थित राष्ट्रीय योग संस्थान का नाम उल्लेख करते हुए संस्थान के प्रमुख कार्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। Mention the main functions and objectives of the Institute by mentioning the name of the National Institute of Yoga located in the National Capital Territory of New Delhi.

c) कैवल्यधाम, लोनावला योग केंद्र किसने स्थापित किया? वहाँ होने वाले योग अनुसन्धानों का योगदान स्पष्ट कीजिए। Who established Kaivalyadham, Lonavala Yoga Center? Explain the contribution of Yoga research done there.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations June 2022

Programme: **M.Sc. Yoga** **Session: 2021-22**

Semester: IV **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Research Methodology and Statistics in Yoga **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA1414 C 4105

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

a) योग में अनुसंधान का संक्षिप्त इतिहास लिखिए ।Write the brief history of research in Yoga.

b) शोध समस्या क्या है? अपने विषय से संबंधित एक शोध समस्या लिखिए। What is the research problem? Write a research problem related to your subject.

c) परिकल्पना क्या है? अपने विषय से संबंधित एक परिकल्पना लिखें। What is the Hypothesis? Write a Hypothesis related to your subject.

d) चर को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। Discuss the factors which affect the variables.

e) शोध प्रतिदर्श से आप क्या समझते हैं ? What do you understand about the research sample?

f) किसी एक उपयोगी सांख्यिकीय उपकरण की चर्चा कीजिए । Discuss any one useful statistical tool.

g) 'सांख्यिकी में एक्सेल के प्रयोग ने अनुसन्धान को आसान बना दिया है' पर अपने विचार लिखिए । Write your views on 'Usage of Excel in Statistics has made research easier'.

h) अवलोकन विधि के बारे में चर्चा करें । Discuss about the observation method.

Q 2. (2X7=14)

a) शून्य परिकल्पना क्या है? इस परिकल्पना को शोध के उदाहरणों के साथ समझाइए। What is null hypothesis? Explain this hypothesis with research examples.

b) योग से सम्बंधित एक शोध समस्या के निस्तारण की वैज्ञानिक विधियों को विस्तार से लिखिए। Write in detail the scientific methods of solving a research problem related to Yoga.

c) अनुसन्धान के प्रकार लिखिए। आनुभविक अनुसन्धान की विस्तृत व्याख्या कीजिए। Write the types of research. Explain in detail empirical research.

Q3. (2X7=14)

a) चर के प्रकार लिखिए। स्वतन्त्र चर को उदहारण सहित सविस्तार लिखिए। a) Write the types of variables. Explain the independent variable in detail with examples.

b) प्रतिदर्श चयन की आवश्यकता क्यों है? इसके चयन में किन किन कारकों का ध्यान रखना चाहिए, लिखिए। Why is there a need for sample selection? Write what factors should be kept in mind in its selection.

c) प्रतिदर्श चयन की विधियां लिखिए। सामान्य यादृच्छिक नमूना चयन की विधि को सोदाहरण प्रस्तुत कीजिए। Write the methods of sample selection. Give an example of the method of general random sample selection.

Q 4. (2X7=14)

a) अनुसन्धान में साक्षात्कार के महत्त्व को उदाहरण सहित लिखिए। Explain the importance of interview in research with examples.

b) योग में मात्रात्मक अनुसंधान रूपरेखा का वर्णन कीजिए। Describe the quantitative research framework in Yoga.

c) एक शोध प्रतिवेदन कैसा हो? उदाहरण से समझाइये। How should be a research report? Explain with example.

Q 5. (2X7=14)

a) केंद्रीय प्रवृत्ति की मापों माध्य, माध्यिका और बहुलक को उदहारण के साथ समझाइए। Explain the measures of central tendency, mean, median and mode, with examples.

b) निम्नलिखित समूहीकृत बारंबारता वितरण के लिए माध्यिका की गणना करें।
Compute median for the following grouped frequency distribution

Class Interval	65-69	60-64	55-59	50-54	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24
Frequency	1	3	4	7	9	11	8	4	2	1

c) निम्नलिखित बारंबारता बंटन के लिए पहले और तीसरे चतुर्थक की गणना कीजिए। Calculate the first and third quartiles for the following frequency distribution

Class Interval	70-79	60-69	50-59	40-49	30-39	20-29	10-19	0-9
Frequency	3	2	2	3	5	4	3	4

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations June 2022

Programme: **M.Sc. Yoga** **Session: 2021-22**

Semester: III **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Yoga and Holistic Health **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1102 GE 3104

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

a) स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा लिखिए। Write the meaning and definition of health.

b) स्वास्थ्य के आयामों का वर्णन कीजिए। Describe the dimensions of health.

c) योग जीवन जीने का एक तरीका है, सिद्ध कीजिए। Yoga is a way of life, prove it.

d) स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण पर टिप्पणी लिखिए। Write a note on Yogic positive approach for healthy life.

e) स्वस्थवृत्त का वर्णन कीजिए। Describe the Swasthavritta.

f) समग्र स्वस्थ्य से क्या तात्पर्य है? समझाइये। What is meant by overall health? explain

g) स्थूल पोषक तत्त्व स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक हैं, वर्णन कीजिए? Describe how macronutrients are helpful in health?

Q 2. (2X7=14)

a) स्वास्थ्य में त्रिगुणों की भूमिका का विस्तार से वर्णन कीजिए। Explain in detail the role of three Gunas in health.

b) स्वास्थ्य लाभ में पञ्च-महाभूतों की भूमिका को विस्तार से लिखिए। Write in detail the role of Panch-Mahabhutas in health benefits.

c) भावनात्मक स्वास्थ्य में योग की भूमिका की विस्तृत व्याख्या कीजिए। Explain in detail the role of Yoga in emotional health.

Q3. (2X7=14)

a) मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा के भाव योग के व्यवहारिक पक्ष को सुदृढ़ करते हैं, लिखिए। The feelings of friendship, compassion, kindness and neglect strengthen the practical side of Yoga, write.

b) त्रिदोष किस प्रकार व्यक्ति के स्वास्थ्य में सहायक है? स्पष्ट कीजिए। How is Tridosha helpful in a person's health? Explain.

c) योग साधना में ऋतुचर्या के प्रभावों का वैज्ञानिक विवेचन कीजिए। Discuss scientifically the effects of Ritucharya in Yoga practice.

Q 4. (2X7=14)

a) रात्रिचर्या किस प्रकार दिनचर्या को व्यवस्थित करने का साधन है? अपने विचार लिखिए। How is the nightly routine a means to organize a routine? Write your thoughts.

b) आहार और पोषण की अवधारणा का विस्तार से वर्णन कीजिए। Explain the concept of diet and nutrition in detail.

c) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सूक्ष्म पोषक तत्वों की नितांत आवश्यकता है, स्पष्ट कीजिए। Explain that micronutrients are absolutely necessary to keep the body healthy.

Q 5. (2X7=14)

a) स्वास्थ्य लाभ में षट-चक्रों की भूमिका को स्पष्ट कीजिए। Explain the role of Shata-Chakras in health benefits.

b) पञ्च-कोष किस प्रकार मनुष्य के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं? सविस्तार वर्णन कीजिए। How do Pancha-koshas affect human health? Describe in detail.

c) पञ्च-प्राणों की स्थिति शरीर में कहाँ बताई गयी है? ये मनुष्य के स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रभावित करते हैं? सविस्तार वर्णन कीजिए। Where in the body is the position of the five Pranas described? How do they affect human health? Describe in detail.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations June 2022

Programme: M.Sc. Yoga | **Session: 2021-22**

Semester: II | **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Fundamentals of Yoga | **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1101 GE 3104

Instructions:

1. प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और विद्यार्थियों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है। Question no. 1 has seven parts and students are required to answer any four. Each part carries three and half Marks.

2. प्रश्न संख्या 2 से 5 में तीन भाग हैं और विद्यार्थियों को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है। Question no. 2 to 5 have three parts and student are required to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks.

Q 1. (4X3.5=14)

a) योग का अर्थ बताते हुए किन्ही दो परिभाषाओं का वर्णन कीजिए। Explain any two definitions giving the meaning of Yoga.

b) राजयोग से आप क्या समझते हैं ? अपने शब्दों में स्पष्ट कीजिए। What do you understand by Raja Yoga? Explain in your own words.

c) पातंजल योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय लिखिए। Write a short introduction of Patanjal Yoga Sutras.

d) हठरत्नावली का संक्षिप्त परिचय लिखिए। Write a brief introduction of Hathratnavali.

e) महर्षि दयानंद सरस्वती का परिचय देते हुए योग के क्षेत्र में उनका योगदान स्पष्ट कीजिए। Introducing Maharishi Dayanand Saraswati, explain his contribution in the field of Yoga.

f) महर्षि महेश योगी का परिचय देते हुए अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में उनका योगदान स्पष्ट कीजिए। Introducing Maharishi Mahesh Yogi, explain his contribution in the field of yoga at the international level.

g) भारत के प्रमुख योग संस्थानों का नाम उल्लेख करते हुए गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार का यौगिक क्षेत्र में योगदान बताइये। Explain the contribution of Gurukul Kangri Vishwavidyalaya Haridwar in the field of Yoga by mentioning the major Yoga institutes of India.

h) वर्तमान संदर्भ में योग की आवश्यकता एवं उपयोगिता का वर्णन कीजिए। Describe the need and utility of Yoga in the present context.

Q 2. (2X7=14)

a) श्रीमद्भगवद्गीता का योगिक संदर्भ में विवेचन व्याख्या कीजिए। Explain the interpretation of Shrimad Bhagavad Gita in Yogic context.

b) हरिद्वार के प्रसिद्ध योग संस्थानों का नाम उल्लेख करते हुए पतंजलि योगपीठ का विस्तृत विवेचन कीजिए। Discuss in detail Patanjali Yogpeeth by mentioning the names of famous Yoga institutes of Haridwar.

c) भावातीत ध्यान किस योगी के नाम से जाना जाता है? इसकी विस्तृत व्याख्या कीजिए।

Transcendental meditation is known as which yogi? Explain it in detail.

Q3. (2X7=14)

a) मंत्रयोग की विधियों का उल्लेख करते हुए विस्तार से समझाइए। Explain in detail by mentioning the methods of Mantra Yoga.

b) शिव संहिता में वर्णित योग के अंगो का विस्तृत विवेचन कीजिए। Describe in detail the parts of Yoga mentioned in Shiva Samhita.

c) बिहार योग भारती, मुंगेर की गुरु परंपरा का वर्णन करते हुए संस्थान के कार्यों एवं उद्देश्यों का विस्तृत विवेचन कीजिए। Describing the Guru Parampara of Bihar Yoga Bharti, Munger, discuss in detail the functions and objectives of the institute.

Q 4. (2X7=14)

a) पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी का परिचय देते हुए उनके द्वारा स्थापित संस्थानों का वर्णन कीजिए। Introducing Pandit Shri Ram Sharma Acharya ji, describe the institutions established by him.

b) उपनिषदों में योग के स्वरूप का विवेचन कीजिए। Discuss the nature of yoga in the Upanishads.

c) श्री अरविंद का परिचय देते हुए उनका योग के क्षेत्र में योगदान का उल्लेख कीजिए। Introducing Shri Aurobindo mention his contribution in the field of Yoga.

Q 5. (2X7=14)

a) श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्ति योग की विस्तृत विवेचना कीजिए। Discuss in detail Bhakti Yoga according to Shrimad Bhagavad Gita.

b) राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र नई दिल्ली स्थित राष्ट्रीय योग संस्थान का नाम उल्लेख करते हुए संस्थान के प्रमुख कार्यों एवं उद्देश्यों का वर्णन कीजिए। Mention the main functions and objectives of the Institute by mentioning the name of the National Institute of Yoga located in the National Capital Territory of New Delhi.

c) कैवल्यधाम, लोनावला योग केंद्र किसने स्थापित किया? वहाँ होने वाले योग अनुसन्धानों का योगदान स्पष्ट कीजिए। Who established Kaivalyadham, Lonavala Yoga Center? Explain the contribution of Yoga research done there.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: M.Sc. Yoga | **Session: 2021-22**

Semester: First | **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: Fundamentals and Foundation of Yoga | **Max. Marks: 70**

Course Code: SIAS YOGA 1101 C 4105

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का है।)
2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. Attempt any four questions. किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (4X3.5=14)

a) Explain three objectives of Yoga. योग के तीन उद्देश्य बताइये।

b) Describe the Origin of Yoga. योग के उद्गम का वर्णन कीजिए।

c) What is the message about Yoga in Upanishads? योग के विषय में उपनिषदों में क्या सन्देश है?

d) Describe the Nature of Yoga according to Samkhya Darshan. सांख्य दर्शन के अनुसार योग के स्वरुप का वर्णन कीजिए।

e) Discuss the Utility of Laya Yoga. लययोग की उपयोगिता का विवेचन करें।

f) Mention the proper sequence of Yoga practices. योगाभ्यासों के समुचित क्रम का उल्लेख करें।

g) Define the Sutra 'Atha Yoganushasnam'. सूत्र 'अथ योगानुशासनम्' को परिभाषित करें।

Q 2. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Define the word "Yoga" as per different Yogic Scriptures. विभिन्न योगिक ग्रंथों के अनुसार "योग" शब्द को परिभाषित करें।

b) What are the misconceptions about Yoga? योग के विषय में क्या भ्रांतियां हैं?

c) Give brief introduction of “Shatchakras”. 'षट्चक्रों' का संक्षिप्त परिचय दें।

Q3. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) How Yoga has been explained in Vedantic Literature?
वेदान्त साहित्य में योग किस प्रकार वर्णित किया गया है?

b) What is the view about Yoga in Jainism?
जैनदर्शन में योग के विषय में क्या दृष्टिकोण है?

c) Explain the inter-relationship of Ayurveda and Yoga.
आयुर्वेद और योग के अंतर्संबंधों की व्याख्या करें।

Q 4. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) Describe the Significance of Hathyoga in Today’s life.
दैनिक-जीवन में हठयोग की उपयोगिता बताइये।

b) Describe “Bhakti Yoga” in detail. "भक्ति योग" का विस्तार से वर्णन करें।

c) Explain “Karma Yoga” in detail. "कर्म योग" को विस्तार से समझाइए।

Q 5. Attempt any two questions. किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (2X7=14)

a) What are the obstacles in the practice of Yoga? Elucidate.
योगाभ्यास में क्या बाधाएँ हैं? स्पष्ट करें।

b) What are the essentials of Yogic Diet?
योगिक आहार की अनिवार्यताएं क्या हैं?

c) Mention the proper place and time for Yogic practices.
योगाभ्यास के लिए उचितउपयुक्त स्थान और समय का उल्लेख करें।

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

End Semester Examinations April 2022

Programme: **M.Sc. Yoga**

Session: 2021-22

Semester: I **Max. Time: 3 Hours**

Course Title: आयुर्वेदिक्, स्वस्थवृत्त और आहार

Āyurvedic Svasthavṛtta and Diet

Max. Marks: 70

Course Code: **SIAS YOGA 1101 DCEC 2103**

Instructions:

1. Question no. 1 has seven parts and students need to answer any four. Each part carries three and half Marks. (प्रश्न संख्या 1 में सात भाग हैं और छात्रों को किन्हीं चार का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग साढ़े तीन अंक का होता है।)

2. Question no. 2 to 5 have three parts and student need to answer any two parts of each question. Each part carries seven marks. (प्रश्न संख्या 2 से 5 के तीन भाग हैं और छात्र को प्रत्येक प्रश्न के किन्हीं दो भागों का उत्तर देना है। प्रत्येक भाग सात अंक का है।)

Q 1. (4X3.5=14)

a) Write the history of development of Ayurveda. आयुर्वेद के विकास का इतिहास लिखिए।

b) Write the benefits of Ayurveda medicine. आयुर्वेद चिकित्सा के लाभ लिखिए।

c) What is the contribution of Swasthyavritta to health? स्वस्थवृत्त का स्वास्थ्य में क्या योगदान है?

d) How does the Seasonal Regimen contribute to maintaining health? ऋतुचर्या स्वास्थ्य को बनाये रखने में कैसे योगदान करती है?

e) Classify the nutrients useful to humans. मनुष्यों के उपयोगी पोषक तत्वों का वर्गीकरण कीजिए।

f) Explain the usefulness of micronutrients. सूक्ष्म पोषक तत्वों की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिए।

g) Which rules regarding food should be followed by a person of Vata Prakriti? वात प्रकृति के व्यक्ति के भोजन सम्बन्धी किन किन नियमों का पालन करना चाहिए ?

Q 2. (2X7=14)

a) Write the meaning of the word Ayurveda. Mention the contribution of Ayurvedacharya Charak in the development of Ayurveda. आयुर्वेद शब्द का अर्थ लिखिए। आयुर्वेदाचार्य चरक का आयुर्वेद के विकास में योगदान का उल्लेख कीजिए।

b) Write the meaning of 'Jeeved Sharadah Shatam'. Write your views on 'Ayurveda is a boon for man'. 'जीवेद् शरदः शतम' का अर्थ लिखिए। 'आयुर्वेद का मनुष्य के लिए वरदान है' पर अपने विचार लिखिए।

c) Blood, skin, hair, nails etc. are made from which nutrient? Describe the importance of Prayer and Exercise in a healthy life. रक्त, त्वचा, बाल, नाखून आदि किस पोषक तत्व से बनते हैं ? प्रार्थना और व्यायाम का स्वस्थ जीवन में महत्व का वर्णन कीजिए।

Q3. (2X7=14)

a) What is midnight? The equilibrium of Vata, Pitta and Kapha is the basis of health, explain. अहोरात्र क्या है? वात, पित्त और कफ की साम्यावस्था ही आरोग्यता का आधार है, स्पष्ट कीजिए।

b) Write the names of all the seasons. How Ritucharya Affects Yoga Practice? Describe. सभी ऋतुओं के नाम लिखिए। ऋतुचर्या योग साधना को कैसे प्रभावित करती है? वर्णन कीजिए।

c) What type of diet are stale, foul-smelling food? Write your thoughts on the topic of 'Diet in Yoga practice'. बासी, दुर्गन्ध युक्त भोजन किस प्रकार के आहार हैं? योग साधना में आहार विषय पर अपने विचार लिखिए।

Q 4. (2X7=14)

a) What are the three pillars of health? How is celibacy helpful in human health? Describe. स्वास्थ्य के तीन स्तंभ क्या हैं? ब्रह्मचर्य मनुष्य के स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक है? वर्णन कीजिए।

b) Which book of Ayurveda has been written by Vagbhata? Discuss 'Swasthya Swasthya Rakshanam Aturasya Vikar Pramanam Cha'. वाग्भट्ट जी ने आयुर्वेद की कौन सी पुस्तक लिखी है? 'स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च' की विवेचना कीजिए।

c) Ayurveda is a subveda of which Veda? Classify yogic diet according to traditional yoga texts. आयुर्वेद किस वेद का उपवेद है ? पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण कीजिए।

Q 5. (2X7=14)

a) What is the main source of calcium? How are macronutrients helpful in maintaining human health? Describe. कैल्शियम का मुख्य स्रोत क्या है? स्थूल पोषक तत्व मनुष्य के स्वास्थ्य बनाये रखने में किस प्रकार सहायक हैं ? वर्णन कीजिए।

b) Name one disease caused due to deficiency of Vitamin A. Name the major sources of Vitamin C and D and describe their effect on health. विटामिन ए की कमी से होने वाले एक रोग का नाम लिखिए। विटामिन सी और डी के प्रमुख स्रोतों का नाम लिखते हुए, उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव का वर्णन कीजिए।

c) In which ion does the Sun take energy? Give your views on 'How Ayurveda can prolong the life of man'. सूर्य किस अयन में ऊर्जा लेता है? 'आयुर्वेद किस प्रकार से मनुष्य की आयु को दीर्घायु कर सकता है' पर अपने विचार रखिए।