

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations August 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 1202 GE 2124

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 लक्ष्य व उद्देश्य लिखिए। Write the aims and objectives of yoga.
- b) श्रीमद्भगवद्गीता के कर्मयोग को समझाइये। Explain the Karmayoga of Shrimad Bhagavad Gita.
- c) श्रीमद्भगवद्गीता का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the Shrimad Bhagavad Gita.
- d) शिवसंहिता के बारे में अपने विचार लिखिए। Write your thoughts about Shiva Samhita.
- e) महर्षि रमण का संक्षिप्त जीवन परिचय दीजिए। Give a brief biography of Maharishi Raman.
- f) टी कृष्णमाचार्य के योग में योगदान को संक्षिप्त में वर्णित कीजिए। Briefly describe the contribution of T. Krishnamacharya to Yoga.
- g) कैवल्यधाम का संक्षिप्त परिचय दीजिए। Give a brief introduction of Kaivalyadham.

Q 2.

(2X7=14)

- a) वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता का विस्तार से वर्णन कीजिए।
Explain in detail the relevance of yoga in present times.
- b) 'हठयोग, राजयोग के लिए एक सीढ़ी है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Hatha Yoga is a ladder to Raja Yoga'.

- c) उपनिषदों में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए। Describe the nature of yoga in the Upanishads.

Q3.

(2X7=14)

- a) पातंजल योगसूत्र ग्रन्थ के बारे में सविस्तार लिखिए। Write in detail about Patanjali's Yogasutra Granth.
- b) हठ योग के ग्रंथों में हठरत्नावली के महत्त्व पर प्रकाश डालिए। Throw light on the importance of Hatharatnavali in the texts of Hatha Yoga.
- c) जल नेति, अग्निसार और जालन्धर बन्ध के बारे में लिखिए। Write about Jal Neti, Agnisara and Jalandhara Bandha.

Q4.

(2X7=14)

- a) महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के जीवन परिचय को लिखिए। Write the biography of Maharishi Dayand Saraswati ji.
- b) स्वामी विवेकानन्द जी के योगिक योगदान को लिखिए। Write the Yogic contribution of Swami Vivekananda.
- c) पंडित श्रीराम शर्मा जी के जीवन परिचय को लिखिए। Write the biography of Pandit Shri Ram Sharma ji.

Q5.

(2X7=14)

- a) बिहार योग भारती, मुंगेर के योगदान को रेखांकित कीजिए। Highlight the contribution of Bihar Yoga Bharti, Munger.
- b) देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शान्तिकुञ्ज हरिद्वार उत्तराखण्ड का परिचय लिखिए। Write the introduction of Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj Haridwar, Uttarakhand.
- c) 'योग निद्रा एक व्यवस्थित विश्राम तकनीक है' वर्णन कीजिए। Describe 'Yoga nidra is a systematic relaxation technique'.

Jagwanti
25/8/2022

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations August-September 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 1202 GE 2124

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)

- योग का लक्ष्य व उद्देश्य लिखिए। Write the aims and objectives of yoga.
- श्रीमद्भगवद्गीता के कर्मयोग को समझाइये। Explain the Karmayoga of Shrimad Bhagavad Gita.
- श्रीमद्भगवद्गीता का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the Shrimad Bhagavad Gita.
- शिवसंहिता के बारे में अपने विचार लिखिए। Write your thoughts about Shiva Samhita.
- महर्षि रमण का संक्षिप्त जीवन परिचय दीजिए। Give a brief biography of Maharishi Raman.
- टी कृष्णामाचार्य के योग में योगदान को संक्षिप्त में वर्णित कीजिए। Briefly describe the contribution of T. Krishnamacharya to Yoga.
- कैवल्यधाम का संक्षिप्त परिचय दीजिए। Give a brief introduction of Kaivalyadham.

Q 2.

(2X7=14)

- वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता का विस्तार से वर्णन कीजिए। Explain in detail the relevance of yoga in present times.
- 'हठयोग, राजयोग के लिए एक सीढ़ी है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Hatha Yoga is a ladder to Raja Yoga'.

- c) उपनिषदों में योग के स्वरूप का वर्णन कीजिए। Describe the nature of yoga in the Upanishads.

Q3.

(2X7=14)

- a) पातंजल योगसूत्र ग्रन्थ के बारे में सविस्तार लिखिए। Write in detail about Patanjali's Yogasutra Granth.
- b) हठ योग के ग्रंथों में हठरत्नावली के महत्त्व पर प्रकाश डालिए। Throw light on the importance of Hatharatnavali in the texts of Hatha Yoga.
- c) जल नेति, अग्निसार और जालन्धर बन्ध के बारे में लिखिए। Write about Jal Neti, Agnisara and Jalandhara Bandha.

Q 4.

(2X7=14)

- a) महर्षि दयानंद सरस्वती जी के जीवन परिचय को लिखिए। Write the biography of Maharishi Dayand Saraswati ji.
- b) स्वामी विवेकानन्द जी के योगिक योगदान को लिखिए। Write the Yogic contribution of Swami Vivekananda.
- c) पंडित श्रीराम शर्मा जी के जीवन परिचय को लिखिए। Write the biography of Pandit Shri Ram Sharma ji.

Q 5.

(2X7=14)

- a) बिहार योग भारती, मुंगेर के योगदान को रेखांकित कीजिए। Highlight the contribution of Bihar Yoga Bharti, Munger.
- b) देव संस्कृति विश्वविद्यालय, शान्तिकुञ्ज हरिद्वार उत्तराखण्ड का परिचय लिखिए। Write the introduction of Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj Haridwar, Uttarakhand.
- c) 'योग निद्रा एक व्यवस्थित विश्राम तकनीक है' वर्णन कीजिए। Describe 'Yoga nidra is a systematic relaxation technique'.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Semester: II

Course Title: Complementary & Alternative Therapy

Course Code: SIAS YOGA 1203 DCEC 2124

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) पूरक चिकित्सा से आप क्या समझते हो? लिखिए। What do you understand by complementary medicine? Write.
- b) वैकल्पिक चिकित्सा के संक्षिप्त इतिहास का वर्णन कीजिए। Describe a brief history of alternative medicine.
- c) शरीर और मन के अन्तर्सम्बन्धों को दृष्टिगत रखते हुए इन पर आधारित चिकित्सा का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Keeping in view the interrelationship of body and mind, briefly describe the therapy based on them.
- d) एक्यूप्रेशर का अर्थ और परिभाषा को समझाइए। Explain the meaning and definition of acupressure.
- e) ऊर्जा चिकित्सा के प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the types of energy therapy.
- f) ऊर्जा केंद्र शरीर में कहाँ पाए जाते हैं? इनके कार्यों को लिखिए। Where are the energy centers found in the body? Write their functions.
- g) मर्म चिकित्सा की उत्पत्ति का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the origin of Marma therapy.

Q 2.

(2X7=14)

- a) वैकल्पिक चिकित्सा के अनुप्रयोगों और सीमाओं का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the applications and limitations of alternative medicine.

b) 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है' पर अपने विचार लिखिए। Write your thoughts on 'A healthy mind resides in a healthy body'.

c) मनोरोगों के लिए किस वैकल्पिक चिकित्सा का प्रयोग किया जा सकता है? विस्तृत वर्णन कीजिए। What alternative medicine can be used for psychosis? Give a detailed description.

Q3.

(2X7=14)

a) रिफ्लेक्सोलॉजी से आप क्या समझते हो? इस पर आधारित किसी एक चिकित्सा को सविस्तार लिखिए। What do you understand by Reflexology? Write in detail any one therapy based on this.

b) एक्यूप्रेसर और बारह प्रमुख मेरिडियन को सविस्तार से लिखिए। Write in detail about acupressure and twelve major meridians.

c) ची क्लॉक साइकिल क्या है? इसका विस्तृत वर्णन कीजिए। What is Chi Clock Cycle? Describe it in detail.

Q 4.

(2X7=14)

a) प्राणिक हीलिंग सिद्धांत और उसके प्रकारों का को सविस्तार लिखिए। Write in detail the principle of Pranic Healing and its types.

b) प्राण ऊर्जा केंद्र व्यक्ति के स्वास्थ्य और रोगों में किस प्रकार अपनी भूमिका निभाते हैं? समझाइये। How do Prana energy centers play their role in a person's health and diseases? explain.

c) प्राणिक हीलिंग द्वारा रोगोपचार की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। Describe the process of healing by Pranic Healing.

Q 5.

(2X7=14)

a) मर्म चिकित्सा मानव शरीर में मर्म-बिंदुओं का वर्णन कीजिए। Marma therapy Describe the marma-points in the human body.

b) उच्च रक्तचाप का उपचार मर्म चिकित्सा के द्वारा कैसे किया जाता है? विस्तार से लिखिए। How is high blood pressure treated with marma therapy? Write in detail.

c) 'मर्म-चिकित्सा तत्काल दर्द से राहत मिलती है' इस पर अपने विचार लिखिए। Write your thoughts on 'Marma-chikitsa gives immediate pain relief'.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations August-September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2021-22

Semester: II

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 2

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1206 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)

- लाल रक्त-कोशिका की संरचना तथा कार्यों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the structure and functions of red blood cells.
- रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया को समझाइये। Explain the process of controlling blood pressure and heart rate.
- यकृत की संरचना और कार्यों का वर्णन कीजिए। Describe the structure and functions of liver.
- अग्राशय की संरचना और कार्यों को लिखिए। Write the structure and functions of pancreas.
- मूत्र की मात्रा व उसके घटकों का वर्णन कीजिए। Describe the amount of urine and its components.
- मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए। Briefly describe the process of urine generation.
- ज्ञानेन्द्रियों की संरचना और कार्यों का वर्णन कीजिए। Describe the structure and functions of sense organs.

Q 2. (2X7=14)

- हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक संरचना का विस्तार से वर्णन कीजिए।
Describe in detail the external and internal structure of the heart.
- रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योगाभ्यासों के प्रभाव का वर्णन कीजिए।
Describe the effect of Yoga practices on the blood circulatory system.
- धमनी व शिरा की संरचना व उनमें अन्तर को समझाते हुए उनके प्रकारों का वर्णन कीजिए। Explain the structure and difference between artery and vein and describe their types.

Q3.

(2X7=14)

- a) पाचन तन्त्र की संरचना व क्रियायाओं को सविस्तार लिखिए। Write in detail the structure and functions of digestive system.
- b) पाचन-तन्त्र पर षट्कर्मों के प्रभावों को समझाइये। Explain the effects of Shatkarmas on the digestive system.
- c) भोजन के पाचन की प्रावस्थाओं को विस्तारपूर्वक लिखिए। Write in detail the stages of digestion of food.

Q 4.

(2X7=14)

- a) उत्सर्जन तन्त्र की संरचना को बताते हुए वृक्काणु (नेफ्रान) की संरचना व कार्य लिखिए। Explaining the structure of the excretory system, write the structure and function of Nephron.
- b) उत्सर्जन तन्त्र पर योगाभ्यासों के प्रभावों का वर्णन कीजिए। Describe the effects of Yoga practices on the excretory system.
- c) किस प्रकार वृक्क, रक्तदाब व रक्त के घटकों को साम्यता में रखने में सहायक हैं? स्पष्ट कीजिए। How are the kidneys helpful in keeping the blood pressure and the components of the blood in equilibrium? Explain.

Q 5.

(2X7=14)

- a) तन्त्रिका तन्त्र के विभागों का वर्णन करते हुए, तन्त्रिका कोशिका की संरचना विस्तार से लिखिए। Describing the parts of nervous system, write in detail the structure of nerve cell.
- b) योगाभ्यास किस प्रकार से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है? वर्णन कीजिए। How does Yoga practice affect the autonomic nervous system? Describe.
- c) मस्तिष्क की संरचना और कार्यों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the structure and functions of the brain.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations August-September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2021-22

Semester: II

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Pātañjala Yogasūtra

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1205 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)

- पातञ्जल योगसूत्र का परिचय लिखिए। Write an introduction to the Patanjali Yoga Sutras.
- चित्त की भूमियों का उल्लेख कीजिए। Mention the fields of Chittabhumis.
- क्रियायोग का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe Kriya Yoga.
- ईश्वर के स्वरूप का उल्लेख कीजिए। Mention the nature of God.
- धारणा ध्यान में कैसे सहायक है ? How is perception helpful in meditation?
- 'समाधि चेतना की उच्चतम अवस्था है' पर अपने विचार लिखिए।
Write your thoughts on 'Samadhi is the highest state of consciousness'.
- अष्ट-सिद्धियों का परिचय दीजिए। Introduce the Eight-Siddhis.

Q 2.

(2X7=14)

- चित्तवृत्तियाँ का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe the Chittavrittis in detail
- 'अभ्यास और वैराग्य से चित्तवृत्तियों को निरुद्ध किया जा सकता है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Practice and dispassion can quell chittvrittis'.
- चित्तप्रसादन के उपायों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the methods of Chittaprasadana.

Q3.

(2X7=14)

- a) पंच क्लेश के बारे में सविस्तार लिखिए। Write in detail about Panch Klesha.
- b) चतुर्व्यूहवाद से आप क्या समझते हो? What do you understand by Chatuvyurhavad?
- c) महाव्रत की अवधारणा के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए। Explain the concept of Mahavrata in detail.

Q 4.

(2X7=14)

- a) महर्षि पतञ्जलि ने संयम किसे कहा है? इसके स्वरूप को उदाहरणों सहित समझाइए। Whom has Maharishi Patanjali called restraint? Explain its nature with examples.
- b) सबीज और निर्बीज समाधि को उदाहरणों के साथ वर्णन कीजिए। Describe Sabij and Nirbeej Samadhi with examples.
- c) विवेकख्याति प्राप्त करने के उपायों को लिखते हुए, धर्ममेघ समाधि की व्याख्या कीजिए। Explain Dharmamegh Samadhi, writing the methods of attaining Vivekkhyat.

Q 5.

(2X7=14)

- a) सिद्धि के पांच साधन लिखिए और समाधि जनित सिद्धि के महत्त्व का वर्णन कीजिए। Write five means of siddhi and describe the importance of siddhi born of samadhi.
- b) पुरुष एवं प्रकृति की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए। Explain the concept of Purush and Prakriti.
- c) कैवल्य की अवधारणा का विस्तृत वर्णन कीजिए। Explain the concept of Kaivalya in detail.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Odd Semester Term End Examinations September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2020-21

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 की परिभाषा लिखते हुए उसके महत्व को स्पष्ट कीजिए। Write the definition of health and explain its importance.
- b) षट्चक्रों से आप क्या समझते हो? लिखिए। What do you understand by hexagons? Write.
- c) भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग के कौन से अभ्यास उपयोगी हैं? वर्णन कीजिए। Which Yoga practices are useful for maintaining emotional health? Describe.
- d) मैत्री-करुणा स्वस्थ जीवन के लिए किस प्रकार उपयोगी हैं? वर्णन कीजिए। How are friendship and compassion useful for a healthy life? Describe.
- e) स्वस्थ वृत्त किसे कहते हैं? लिखिए। What is a healthy circle? Write.
- f) रात्रि-चर्या का वर्णन कीजिए। Describe the night routine.
- g) स्थूल पोषक तत्व किसे कहते हैं? उनका स्वास्थ्य में योगदान को स्पष्ट कीजिए। What are called macronutrients? Explain their contribution to health.

Q 2.

(2X7=14)

- a) पंचमहाभूतों का वर्णन करते हुए, स्वास्थ्य में उनके योगदान को स्पष्ट कीजिए। Describing the Panchmahabhutas, explain their contribution to health.
- b) पंचकोष व्यक्ति के स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक हैं? अपने शब्दों में लिखिए। How are Panchkoshas helpful in the health of a person? Write in your own words.
- c) पञ्चप्राणों के नाम लिखिए। सामान प्राण के कार्यों का वर्णन करते हुए स्वास्थ्य में उसके योगदान का विस्तृत वर्णन कीजिए। Write the names of the five Pranas. Describing the functions of Samana Prana, describe its contribution to health in detail.

Q3.

(2X7=14)

- a) स्वस्थ रहने के लिए योग के क्या सिद्धांत बताए गए हैं? उनका वर्णन कीजिए।
What are the principles of Yoga for staying healthy? Describe them.
- b) सकारात्मक दृष्टिकोण किस प्रकार व्यक्ति को स्वस्थ रखता है? इस पर अपने विचार लिखिए। How does a positive attitude keep a person healthy? Write your thoughts on this.
- c) योग को अपने जीवन में किस प्रकार समाहित किया जा सकता है? अपने शब्दों में स्पष्ट कीजिए। How can Yoga be incorporated into one's life? Explain in your own words.

Q 4.

(2X7=14)

- a) त्रिदोष क्या हैं? उनका वर्णन कीजिए। What are Tridoshas? Describe them.
- b) दिनचर्या व्यक्ति के स्वास्थ्य को कैसे सही रखती है? वर्णन कीजिए। How routine maintains one's health? Describe.
- c) स्वास्थ्य के उपस्तम्भों के नाम लिखिए। समग्र स्वास्थ्य में इनके योगदान का वर्णन कीजिए। Name the sub-pillars of health. Describe their contribution to overall health.

Q 5.

(2X7=14)

- a) 'आहार ही औषधि है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Food is medicine'.
- b) सूक्ष्म पोषक तत्व शरीर के लिए क्यों आवश्यक हैं? किन सूक्ष्म पोषक तत्वों की शरीर को सबसे अधिक आवश्यकता रहती है? विस्तार से लिखिए। Why are micronutrients essential for the body? Which micronutrients are most needed by the body? Write in detail.
- c) आहार का समग्र स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन कीजिए। What effect does diet have on overall health? Describe.

Jagdish
25/8/2022

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Odd Semester Term End Examinations August-September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2020-21

Semester: Second

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 की परिभाषा लिखते हुए उसके महत्व को स्पष्ट कीजिए। Write the definition of health and explain its importance.
- b) षट्चक्रों से आप क्या समझते हो? लिखिए। What do you understand by hexagons? Write.
- c) भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग के कौन से अभ्यास उपयोगी हैं? वर्णन कीजिए। Which Yoga practices are useful for maintaining emotional health? Describe.
- d) मैत्री-करुणा स्वस्थ जीवन के लिए किस प्रकार उपयोगी हैं? वर्णन कीजिए। How are friendship and compassion useful for a healthy life? Describe.
- e) स्वस्थ वृत्त किसे कहते हैं? लिखिए। What is a healthy circle? Write.
- f) रात्रि-चर्या का वर्णन कीजिए। Describe the night routine.
- g) स्थूल पोषक तत्व किसे कहते हैं? उनका स्वास्थ्य में योगदान को स्पष्ट कीजिए। What are called macronutrients? Explain their contribution to health.

Q 2.

(2X7=14)

- a) पंचमहाभूतों का वर्णन करते हुए, स्वास्थ्य में उनके योगदान को स्पष्ट कीजिए। Describing the Panchmahabhutas, explain their contribution to health.

- b) पंचकोष व्यक्ति के स्वास्थ्य में किस प्रकार सहायक हैं? अपने शब्दों में लिखिए।
How are Panchkoshas helpful in the health of a person? Write in your own words.
- c) पञ्चप्राणों के नाम लिखिए। सामान प्राण के कार्यों का वर्णन करते हुए स्वास्थ्य में उसके योगदान का विस्तृत वर्णन कीजिए। Write the names of the five Pranas. Describing the functions of Samana Prana, describe its contribution to health in detail.

Q3.

(2X7=14)

- a) स्वस्थ रहने के लिए योग के क्या सिद्धांत बताए गए हैं? उनका वर्णन कीजिए।
What are the principles of Yoga for staying healthy? Describe them.
- b) सकारात्मक दृष्टिकोण किस प्रकार व्यक्ति को स्वस्थ रखता है? इस पर अपने विचार लिखिए। How does a positive attitude keep a person healthy? Write your thoughts on this.
- c) योग को अपने जीवन में किस प्रकार समाहित किया जा सकता है? अपने शब्दों में स्पष्ट कीजिए। How can Yoga be incorporated into one's life? Explain in your own words.

Q 4.

(2X7=14)

- a) त्रिदोष क्या हैं? उनका वर्णन कीजिए। What are Tridoshas? Describe them.
- b) दिनचर्या व्यक्ति के स्वास्थ्य को कैसे सही रखती है? वर्णन कीजिए। How routine maintains one's health? Describe.
- c) स्वास्थ्य के उपस्तम्भों के नाम लिखिए। समग्र स्वास्थ्य में इनके योगदान का वर्णन कीजिए। Name the sub-pillars of health. Describe their contribution to overall health.

Q5.

(2X7=14)

- a) 'आहार ही औषधि है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Food is medicine'.
- b) सूक्ष्म पोषक तत्व शरीर के लिए क्यों आवश्यक हैं? किन सूक्ष्म पोषक तत्वों की शरीर को सबसे अधिक आवश्यकता रहती है? विस्तार से लिखिए। Why are micronutrients essential for the body? Which micronutrients are most needed by the body? Write in detail.
- c) आहार का समग्र स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन कीजिए। What effect does diet have on overall health? Describe.

CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA

Even Semester Term End Examinations August-September 2022

Programme: M.Sc. Yoga

Session: 2021-22

Semester: II

Max. Time: 3 Hours

Course Title: Principal Upaniṣads, Gītā and Yogavāsiṣṭha

Max. Marks: 70

Course Code: SIAS YOGA 1208 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) विद्या और अविद्या को उपनिषदों के अनुसार समझाइए। Explain Vidya and Avidya according to the Upanishads.
- b) केनोपनिषद् के अनुसार सत्य की अनुभूति का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the experience of truth according to Kenopanishad.
- c) मुंडकोपनिषद् के अनुसार ब्रह्मविद्या की विशेषताओं का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the characteristics of Brahmanvidya according to Mundakopanishad.
- d) ऐतरेयोपनिषद् के अनुसार आत्मा के स्वरूप का उल्लेख कीजिए। Mention the nature of soul according to Aitareya Upanishad.
- e) तैत्तिरीयोपनिषद् की शिक्षावल्ली का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe the Shikshavalli of Taittiriya Upanishad.
- f) योगवासिष्ठ के अनुसार ध्यान के आठ चरण लिखिए। Write eight stages of meditation according to Yogavasistha.
- g) श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार भक्तों के प्रकार लिखिए। Write the types of devotees according to Shrimad Bhagavad Gita.

Q 2.

(2X7=14)

- a) केनोपनिषद् के अनुसार यक्ष के उपाख्यान का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the anecdote of Yaksha according to Kenopanishad
- b) कठोपनिषद् के अनुसार आत्मा का स्वरूप एवं आत्मानुभूति का महत्त्व पर अपने विचार लिखिए। Write your views on the nature of

soul and importance of self-realization according to Kathopanishad.

- c) प्रश्नोपनिषद् के अनुसार प्राण और पंचप्राण का विस्तृत वर्णन कीजिए।
According to Prasnopanishad, give a detailed description of Prana and Panchapran.

Q3.

(2X7=14)

- a) माण्डूक्योपनिषद् के अनुसार चेतना की चार अवस्थाएँ को सविस्तार लिखिए। Write in detail the four states of consciousness according to Mandukyopanishad.
- b) मुंडकोपनिषद् के अनुसार परा तथा अपराविद्या एवं ध्यान के उद्देश्यों को सविस्तार लिखिए। Write in detail the objectives of Para and Aparavidya and Dhyana according to Mundakopanishad.
- c) मुंडकोपनिषद् के अनुसार तप किस प्रकार शृष्टि क्रम में सहायक है? शृष्टि क्रम के बारे में विस्तृत वर्णन कीजिए। According to Mundakopanishad, how is tapas helpful in the order of vision? Explain in detail about the sequence of vision.

Q4.

(2X7=14)

- a) बृहदारण्यकोपनिषद् में वर्णित याज्ञवल्क्य-मैत्रेयी-संवाद के शिक्षण को अपने शब्दों में लिखिए। Write in your own words the teachings of Yajnavalkya-Maitreyi-dialogue described in Brihadaranyakopanishad.
- b) योगवासिष्ठ के अनुसार आधि और व्याधि का वर्णन कीजिए और मुक्ति के चार द्वारपाल से क्या तात्पर्य है। According to Yogavasistha, describe Adhi and Vyadhi and what is meant by the four gatekeepers of liberation.
- c) किसी योग साधक में सत्वगुणों का विकास कैसे हो सकता है? इसके सम्बर्धन के उपायों का वर्णन कीजिए। How can sattva qualities develop in a yoga seeker? Describe the methods of its promotion.

Q5.

(2X7=14)

- a) श्रीमद्भगवद्गीता के कर्मयोग का वर्णन कीजिए। Describe the Karmayoga of Shrimad Bhagavad Gita.
- b) योग की परिभाषाएं लिखते हुए, योगी का आहार कैसा होना चाहिए? अपने विचार लिखिए। Writing the definitions of yoga, write your thoughts on what should be the diet of a yogi.
- c) 'श्रीमद्भगवद्गीता एक उपयोगी योग ग्रन्थ है' पर अपने विचार लिखिए। Write your views on 'Srimad Bhagavad Gita is a relevant Yoga text'.