

**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA**

**Odd Semester Term End Examinations January 2023**

**Programme: M.Sc. Yoga**

**Session: 2022-23**

**Semester: III**

**Max. Time: 3 Hours**

**Course Title: Yoga and Holistic Health**

**Max. Marks: 70**

**Course Code: SIAS YOGA 1303 GEC 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) पृथ्वी महाभूत की स्वास्थ्य में उपयोगिता लिखिए। Write the utility of Prithvi Mahabhoot in health.
- b) योगिक श्वसन की विधि और लाभ लिखिए। Write the method and benefits of Yogic breathing.
- c) मुदिता स्वस्थ जीवन के लिए किस प्रकार सहायक है? लिखिए। How Mudita is helpful for a healthy life? Write.
- d) अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने की विधि और लाभ लिखिए। Write the method and benefits of Anulom-Vilom Pranayama.
- e) "स्नान, दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण अंग है" इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on "Bath, is an important part of daily routine".
- f) नासाग्र मुद्रा की विधि और लाभ लिखिए। Write the method and benefits of Nasagra Mudra.
- g) स्थूल पोषक तत्वों के बारे में लिखिए। Write about macronutrients.

**Q 2.**

**(2X7=14)**

- a) समान प्राण क्या है? उसकी विशेषताओं और कार्यों का वर्णन कीजिए। What is Samana Prana? Describe its characteristics and functions.
- b) तमोगुण की विशेषताओं का वर्णन करते हुए उसके स्वास्थ्य में योगदान को लिखिए? Describing the characteristics of Tamoguna, write its contribution to health?
- c) आज्ञा चक्र का स्थान, तत्व, वाहन और देवता का वर्णन करते हुए, उसके स्वास्थ्य में योगदान की व्याख्या कीजिए। Describing the location, element, vehicle and deity of the Ajna Chakra, explain its contribution to health.

Q3.

(2X7=14)

- a) स्वस्थ रहने के योगिक सिद्धांतों का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the Yogic principles of staying healthy.
- b) मानसिक स्वास्थ्य के विकास में योग के योगदान की व्याख्या कीजिए। Explain the contribution of Yoga in the development of mental health.
- c) "योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण स्वस्थ रहने के लिए अति आवश्यक है" इस पर अपने विचार लिखिए। Yogic positive attitude is very important to stay healthy" Write your views on this.

Q 4.

(2X7=14)

- a) स्वास्थ्य के स्तंभों के नाम लिखते हुए, किसी एक स्तंभ के बारे में विस्तार से लिखिए। Write the names of the pillars of health, write in detail about any one pillar.
- b) स्वस्थ वृत्त स्वास्थ्य में किस प्रकार उपयोगी है? वर्णन कीजिए। How is the healthy circle useful in health? Describe.
- c) रात्रि चर्या का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe the night regimen in detail.

Q 5.

(2X7=14)

- a) पश्चिमोत्तानासन और पूर्वोत्तानासन की विधि तथा लाभ का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the method and benefits of Paschimottanasana and Purvottanasana.
- b) दो सूक्ष्म पोषक तत्वों के नाम लिखिए। यह किस प्रकार समग्र स्वास्थ्य में सहयोगी हैं? लिखिए। Write the names of two micronutrients. How it is helpful in holistic health? Write.
- c) आहार के समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव की विस्तार से व्याख्या कीजिए। Explain in detail the effect of diet on holistic health.

**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA**

**Odd Semester Term End Examinations January 2023**

**Programme: M.Sc. Yoga**

**Session: 2022-23**

**Semester: III**

**Max. Time: 3 Hours**

**Course Title: Research Methodology and Statistics in Yoga**

**Max. Marks: 70**

**Course Code: SIAS YOGA 1309 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)

- परिकल्पना से आप क्या समझते हो? व्याख्या कीजिए। What do you understand by hypothesis? Explain.
- योग में अनुसंधान की आवश्यकता क्यों है? लिखिए। Why is research needed in Yoga? Write.
- परतंत्र चर किसे कहते हैं? उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए। What is dependent variable? Explain with examples.
- प्रतिदर्श के प्रकारों को लिखिए। Write the types of sampling.
- अनुसंधान के मिश्रित तरीकों को समझाइये। Explain mixed methods research.
- अनुसंधान के लक्षणों की व्याख्या कीजिए। Explain the characteristics of research.
- दो सांख्यिकीय उपकरणों के बारे में लिखिए। Write about two statistical tools.

Q 2. (2X7=14)

- योग में अनुसंधान करने वाले किन्हीं दो अनुसंधान संस्थानों के नाम लिखिए। किसी एक के बारे में विस्तृत चर्चा कीजिए। Write the names of any two research institutes doing research in Yoga. Discuss in detail about any one.
- शोध समस्या और उसके प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the research problem and its types.
- शून्य परिकल्पना से आप क्या समझते हो? अनुसंधान में यह किस प्रकार उपयोगी है? समझाइए। What do you understand by null hypothesis? How is it useful in research? Explain.

Q 3. (2X7=14)

- चर किसे कहते हैं? किसी अनुसंधान में चरों का क्या महत्व है? उदाहरणों से समझाइए। What are variables? What is the importance of variables in a research? Explain with examples.

- b) प्रतिदर्श किसे कहते हैं? इसकी गणना की आवश्यकता क्यों है? विस्तार से व्याख्या कीजिए। What is sample? Why is it needed to be calculated? Explain in detail.
- c) प्रतिदर्श चयन की किसी एक विधि का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail any one method of sample selection.

Q 4.

(2X7=14)

- a) अनुसंधान के लक्षणों का वर्णन करते हुए, अनुसंधान में अवलोकन विधि के महत्व को सविस्तार लिखिए। Explaining the characteristics of research, elaborate on the importance of observational method in research.
- b) अनुसंधान में द्वितीयक आँकड़ा किसे कहा जाता है? इसकी आवश्यकता और उपयोगिता की व्याख्या कीजिए। What is called secondary data in research? Explain its need and utility.
- c) शोध प्रतिवेदन क्या है? इसके प्रकार और प्रारूप का क्रम से वर्णन कीजिए। What is research report? Describe its types and formats step by step.

Q 5.

(2X7=14)

- a) अनुसंधान तथ्यों के लेखाचित्र निरूपण को उदाहरणों के साथ समझाइये। आँकड़ों के विश्लेषण में गैर पैरामीट्रिक परीक्षणों को कब उपयोग में लाया जाता है? विस्तार से वर्णन कीजिए। Explain the graphical representation of research data with examples. When does non-parametric tests used in data analysis? Describe in detail.
- b) दिये गये आँकड़ों के आधार पर सीमा और माध्य की गणना कीजिए। Calculate the range and mean on the basis of the given data.

Score	55-59	50-54	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14
Frequency	2	3	4	6	9	11	8	4	2	1

- c) दिये गये आँकड़ों के आधार पर चतुर्थक विचलन की गणना कीजिए। Calculate quartile deviation on the basis of given data.

Score	90-94	85-89	80-84	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54
Frequency	1	2	3	4	10	5	2	2	1

**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA**

**Odd Semester Term End Examinations January 2023**

**Programme:** M.Sc. Yoga

**Session:** 2022-23

**Semester:** III

**Max. Time:** 3 Hours

**Course Title:** Principles of Naturopathy and Natural Dietetics

**Max. Marks:** 70

**Course Code:** SIAS YOGA 1305 DCEC 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)

- आधुनिक काल में प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता के बारे में लिखिए। Write about the utility of Naturopathy in modern times.
- जल चिकित्सा के सिद्धांतों को लिखिए। Write the principles of hydrotherapy.
- घर्षण स्नान की विधि व लाभ का वर्णन कीजिए। Describe the method and benefits of friction bath.
- मिट्टी की पट्टियों के प्रकार व उपयोग को लिखिए। Write the types and uses of clay strips.
- सूर्य स्नान की विधि व महत्व की व्याख्या कीजिए। Explain the method and importance of sun bath.
- उपवास के प्रकारों को समझाइए। Explain the types of fasting.
- संतुलित आहार का संक्षिप्त वर्णन कीजिए। Briefly describe balanced diet.

Q 2. (2X7=14)

- प्राकृतिक चिकित्सा को परिभाषित करते हुए उसके सिद्धांतों का वर्णन कीजिए। Define Naturopathy and describe its principles.
- रोगों के मूल कारण को बताते हुए उनके समाधान में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका को स्पष्ट कीजिए। Describing the root cause of diseases, explain the role of naturopathy in their solution.
- "रोगों का कारण विजातीय तत्वों का शरीर में एकत्रीकरण है" इस कथन पर अपने विचार लिखिए। Write your views on the statement "The cause of diseases is the accumulation of toxic elements in the body".

Q3. (2X7=14)

- एनिमा की विधि व लाभ लिखिए। Write the method and benefits of enema.
- जल चिकित्सा में उपयोग होने वाली पट्टियों के नाम, प्रयोग विधि व महत्व का वर्णन कीजिए। Describe the name, method of use and importance of bandages used in water therapy.

- c) भाप स्नान की विधि, लाभ व सावधानियों को विस्तार से समझाइए। Explain in detail the method, benefits and precautions of steam bath.

Q 4.

(2X7=14)

- a) मिट्टी के विभिन्न प्रकार व शरीर पर उनके प्रभावों को लिखिए। Write the name of different types of soil and their effects on the body.
- b) सूर्य किरणों का महत्व व शरीर पर उनके विभिन्न रंगों के प्रभावों को समझाइए। Explain the importance of sun rays and the effects of their different colors on the body.
- c) जीवन में वायु का महत्व व वायु स्नान का विस्तृत विस्तृत वर्णन कीजिए। Describe in detail the importance of air in life and air bath.

Q 5.

(2X7=14)

- a) आहार चिकित्सा की व्याख्या कीजिए। Explain diet therapy.
- b) किन किन रोगों में उपवास चिकित्सा का प्रयोग किया जा सकता है? सावधानियों के साथ वर्णन कीजिए। In which diseases fasting therapy can be used? Describe with precautions.
- c) आदर्श आहार व संतुलित आहार में अंतर व शरीर पर प्रभावों को स्पष्ट कीजिए। Explain the difference between ideal diet and balanced diet and their effects on the body.

**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA**  
**Odd Semester Term End Examinations December 2022**

**Programme:** M.Sc. Yoga

**Session:** 2022-23

**Semester:** VII

**Max. Time:** 3 Hours

**Course Title:** Yoga and Holistic Health

**Max. Marks:** 70

**Course Code:** SIAS YOGA1303 GEC 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) जल महाभूत स्वास्थ्य में किस प्रकार उपयोगी है? लिखिए। How is Jal Mahabhoot useful in health?  
Write.
- b) करुणा स्वस्थ जीवन के लिए किस प्रकार सहायक है? लिखिए। How is compassion helpful for a healthy life? Write.
- c) जल नेति क्रिया करने की विधि और लाभ लिखिए। Write the method and benefits of Jal Neti Kriya.
- d) "योगाभ्यास दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण अंग हैं" इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on "Yoga practices are an important part of daily routine".
- e) नासाग्र मुद्रा की विधि और लाभ लिखिए। Write the method and benefits of Nasagra Mudra.
- f) सूक्ष्म पोषक तत्वों के बारे में लिखिए। Write about micronutrients.
- g) "योग निद्रा एक विश्रांति तकनीकी है" इस पर अपने विचार लिखिए। Write your views on "Yoga Nidra is a relaxation technique".

Q 2.

(2X7=14)

- a) आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा लिखते हुए, उसके विभिन्न आयामों की चर्चा कीजिए। Write the definition of health according to Ayurveda and discuss its different dimensions.
- b) सत्व गुण किस प्रकार मनुष्य के स्वास्थ्य में सहायक है? विस्तृत वर्णन कीजिए। How Sattva guna is helpful in human health? Describe in detail.
- c) मणिपुर चक्र का स्थान, तत्व, वाहन और देवता का वर्णन करते हुए, उसके स्वास्थ्य में योगदान की व्याख्या कीजिए। Describing the location, element, vehicle and deity of Manipur Chakra, explain its contribution to health.

Q3.

(2X7=14)

- a) स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाए रखने में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए। Describe the role of Yoga in maintaining health.
- b) भावनात्मक स्वास्थ्य के विकास में योग के योगदान की व्याख्या कीजिए। Explain the contribution of Yoga in the development of emotional health.
- c) "आचार और सकारात्मक विचार स्वस्थ रहने के लिए अति आवश्यक हैं" इस पर अपने विचार लिखिए। Write your thoughts on "Morals and positive thoughts are very important to be healthy".

Q 4.

(2X7=14)

- a) समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में आहार और पोषण की आवश्यकता का वर्णन कीजिए। Describe the need for diet and nutrition in maintaining overall health.
- b) कार्बोहाइड्रेट शरीर के स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार उपयोगी है? वर्णन कीजिए। How is carbohydrates useful for the health of the body? Please describe.
- c) "आहार ही औषधि है" इस पर अपने विचार लिखिए। Write your thoughts on "Food is medicine".

Q 5.

(2X7=14)

- a) स्वास्थ्य के उप-स्तंभों के नाम लिखते हुए, किसी एक स्तंभ के बारे में विस्तार से लिखिए। Write in detail about any one pillar, writing the names of the sub-pillars of health.
- b) ऋतुचर्या का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन कीजिए। What is the effect of Season regimen on health? Please describe.
- c) योग समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में कैसे सहायक है? विस्तृत व्याख्या कीजिए। How is Yoga helpful in maintaining overall health? Explain in detail.



**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA**

**Odd Semester Term End Examinations December 2022**

**Programme:** M.Sc. Yoga

**Session:** 2022-23

**Semester:** III

**Max. Time:** 3 Hours

**Course Title:** Teaching methods in Yoga

**Max. Marks:** 70

**Course Code:** SIAS YOGA 1311 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) भारतीय संदर्भ में शिक्षा की परिभाषा और अर्थ को स्पष्ट कीजिए। Explain the definition and meaning of education in the Indian context.
- b) शिक्षा के उद्देश्यों को लिखिए। Write the objectives of education.
- c) योग शिक्षक में क्या-क्या गुण होने चाहिए? लिखिए। What are the qualities a Yoga teacher should have? Write.
- d) योग शिक्षण के आवश्यक तत्वों के बारे में टिप्पणी कीजिए। Comment on the essential elements of Yoga teaching.
- e) पाठ योजना की प्रदर्शन विधि के बारे में समझाइए। Explain the demonstration method of lesson planning.
- f) शिक्षण में पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन में क्या-क्या सावधानियां रखनी चाहिए? What precautions should be taken in power point presentation in teaching?
- g) पावर पॉइंट प्रेजेंटेशन के लाभों के बारे में लिखिए। Write the advantages of power point presentation.

Q 2.

(2X7=14)

- a) शिक्षण के आयामों का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the dimensions of teaching.

- b) अधिगम में दृष्टिकोण और धारणाओं का क्या योगदान है? विस्तार से लिखिए। What is the contribution of attitudes and beliefs in learning? Write in detail.
- c) शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारकों की विस्तार से चर्चा कीजिए। Discuss in detail the factors affecting teaching.

Q3.

(2X7=14)

- a) योग के शिक्षण में शिक्षण विधियों की भूमिका का विस्तार से वर्णन कीजिए। Describe in detail the role of teaching methods in the teaching of Yoga.
- b) बड़े समूह को योग सिखाने के तरीकों के बारे में लिखिए। Write about the methods of teaching Yoga to a large group.
- c) "योग प्रशिक्षण में व्याख्यान और प्रदर्शन दोनों का महत्व है" इस तथ्य पर अपने विचार स्पष्ट कीजिए। Explain your views on the fact that "both lecture and demonstration are important in Yoga teachings".

Q 4.

(2X7=14)

- a) पाठ योजना से आप क्या समझते हैं? प्राणायाम की पाठ योजना बनाकर प्रस्तुत कीजिए। What do you understand by lesson plan? Make a lesson plan of Pranayama and explain it.
- b) एक आदर्श पाठ योजना में कौन कौन से तत्व सम्मिलित होने चाहिए, वर्णन कीजिए। Describe the elements that should be included in an ideal lesson plan.
- c) विशिष्ट योग साधना के शिक्षण में पाठ योजना किस प्रकार उपयोगी है? लिखिए। How is a lesson plan useful in teaching a specific Yoga practice? Write.

Q 5.

(2X7=14)

- a) सूचना संचार तकनीक ने शिक्षण को किस प्रकार प्रभावित किया है? व्याख्या कीजिए। How has information communication technology affected teaching? Explain.
- b) पारंपरिक शिक्षा प्रणाली और आधुनिक शिक्षा प्रणाली के अंतर को स्पष्ट कीजिए। Explain the difference between traditional education system and modern education system.
- c) आप योग शिक्षण में किन किन तरीकों को अपनाना चाहेंगे विस्तार से लिखिए। Write in detail what methods you would like to adopt in Yoga teaching.