

Writing anything except Roll Number on question paper will be deemed as an act of indulging in unfair means and action shall be taken as per rules.

प्रश्नपत्र पर क्रमांक (रोल नम्बर) के अतिरिक्त कुछ भी लिखना अनुचित साधनों का प्रयोग माना जायेगा तथा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।

P.G. Diploma In Yoga Therapy (Exam 2019)

Paper- I

**PGDYO111 FOUNDATION OF YOGA**

Time – Three Hours

Maximum Marks – 80

**Note:**

- All questions are compulsory in Part A. The answers of these questions are limited upto 30 words each. Each question carries 2 marks.  
भाग- अ के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं | इन प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 30 शब्दों तक सीमित हैं | प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है |
- Attempt FIVE questions in all from Part B, selecting ONE question either (i) or (ii) from each question. Answer of each question shall be limited upto 250 words. Each question carries 6 marks.  
भाग – ब से प्रत्येक प्रश्न में से (i) अथवा (ii) का चयन करते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है |
- Attempt 3 questions in all from Part C. Answer of each question shall be limited upto 500 words. Each question carries 10 marks.  
भाग – स से कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है |

**PART – A / भाग- अ**

- Write the meaning of “Yogasaya Chitta Vrittis Nirodha”. “योगस्य चित्त वृत्ति निरोध” का अर्थ लिखिए।
  - What is the nature of “Yogasutra”? “योगसूत्र” की प्रकृति क्या है?
  - What are “Drishya” and “Drasta”? “दृश्य” एवं “दृष्टा” क्या है?
  - What is “Pranayama”? “प्राणायाम” क्या है?
  - Define “Hath Yoga”. “हठ योग” को परिभाषित कीजिए।
  - Which level of life relates with “Raj Yoga”? “राज योग” का सम्बन्ध जीवन के किस स्तर से है?
  - What do you mean by “Saptang Yoga”? “सप्तान्ग योग” से क्या अभिप्राय है?
  - Write full name of Patanjali. पतन्जलि का पूरा नाम लिखिए।
  - Write two important names of Yoga research centers. किन्हीं दो प्रमुख योग अनुसंधान केन्द्रों के नाम लिखिए।
  - Write the dates and Institution declaring International Yoga Day. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की तारीखें एवं इसे घोषित करने वाले संस्थान का नाम लिखिए।

**PART – B / भाग-ब**

- Write the limitations of Yoga. योग की परिसीमाएं लिखिए।

**OR**

  - Write the uses of yoga in modern concept. वर्तमान सन्दर्भ में योग की उपयोगिता लिखिए।
- Explain “Dhyana to Samadhi”. “ध्यान से समाधि” तक को समझाइए।

**OR**

  - Narrate the life situation in “Ashtang Yoga”.

“अष्टांग योग” में प्राण के स्वरूप को बताइए।

4. I Explain the sub-life (up-pran).  
उप प्राणों का वर्णन कीजिए।  
**OR**  
ii Write the concept of “Hatha Yoga” sadhana.  
“हठ योग” साधना की अवधारणा बताइए।
5. i Write three importances of “Saptang Yoga”.  
“सप्तांग योग” के तीन महत्व बताइए।  
**OR**  
ii Explain the benefits of “Gath Yoga”.  
“घट योग” के लाभ समझाइए।
6. i Introduce the schemes of Yoga.  
योग योजनाओं का संक्षिप्त में परिचय दीजिए।  
**OR**  
ii Write the importance of Yoga centers.  
योग केन्द्रों का महत्व बताइए।

**PART – C / भाग-स**

7. Define ‘Kriya Yoga’. Explain its benefits, classification and methods.  
क्रिया योग को परिभाषित कीजिए। इसके लाभ, वर्गीकरण और विधियों की व्याख्या कीजिए।
8. Explain in detail about ‘Chitta Vritti’.  
‘चित्त वृत्ति’ का विस्तार से वर्णन कीजिए।
9. While defining “Saptang Yoga”, Explain its benefits.  
“सप्तांग योग” को परिभाषित करते हुए इसके लाभ बताइए।
10. Explain the sequence of “Ashtang” in detail.  
अष्ट अंगों के क्रम वार बारे में विस्तार से बताइए।
11. Explain the role of Yoga in International Relationships.  
अंतर्राष्ट्रीय संबंधों में योग की भूमिका को समझाइए।

Writing anything except Roll Number on question paper will be deemed as an act of indulging in unfair means and action shall be taken as per rules.

प्रश्नपत्र पर क्रमांक (रोल नम्बर) के अतिरिक्त कुछ भी लिखना अनुचित साधनों का प्रयोग माना जायेगा तथा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।

P.G. Diploma In Yoga Therapy (Exam 2019)

Paper- II

**PGDYO112 BASIC RELEVANCE OF YOGA THERAPY**

Time – Three Hours

Maximum Marks – 80

**Note:**

1. All questions are compulsory in Part A. The answers of these questions are limited upto 30 words each. Each question carries 2 marks.

भाग- अ के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं | इन प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 30 शब्दों तक सीमित हैं | प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है |

2. Attempt FIVE questions in all from Part B, selecting ONE question either (i) or (ii) from each question. Answer of each question shall be limited upto 250 words. Each question carries 6 marks.

भाग - ब से प्रत्येक प्रश्न में से (i) अथवा (ii) का चयन करते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है |

3. Attempt 3 questions in all from Part C. Answer of each question shall be limited upto 500 words. Each question carries 10 marks.

भाग - स से कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है |

**PART – A**

**भाग - अ**

- |    |      |  |   |
|----|------|--|---|
| 1. | i    | Define Dinacharya.                           | दिनचर्या को परिभाषित कीजिए।                       |
|    | ii   | Write names of Pancha Mahabhutas.            | पांच महाभूत के नाम लिखिए।                         |
|    | iii  | Write name of activities done in Panch Karm. | पंचकर्म में किये जाने वाली क्रियाओं के नाम लिखिए। |
|    | iv   | Define Ayurveda.                             | आयुर्वेद को परिभाषित कीजिए।                       |
|    | v    | Write two importance of "Fast".              | उपवास के दो महत्व लिखिए।                          |
|    | vi   | What do you mean by Hygiene?                 | स्वच्छता से आप क्या समझते हैं?                    |
|    | vii  | What is astronomy?                           | खगोल शास्त्र क्या है?                             |
|    | viii | What is Virechana Kriya?                     | विरेचन क्रिया क्या होती है?                       |
|    | ix   | What is Aahara?                              | आहार किसे कहते हैं?                               |
|    | x    | Write any two benefits of herbal medicines.  | हर्बल दवाइयों के कोई दो लाभ लिखिए।                |

**PART – B**

**भाग - ब**

2. i Explain about Tridosha concept in Yoga.  
योग में त्रिदोष सिद्धांत का वर्णन कीजिए।  
**OR**
- ii Explain concept of Health according to Ayurveda.  
आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य के नियमों को समझाइए।
3. i Discuss the importance of Vaman.  
वमन के महत्व बताइए।  
**OR**
- ii Discuss the importance of Virechana.  
विरचन के महत्व बताइए।

4. i Give brief history of Naturopathy.  
प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास बताइए।  
**OR**
- ii Discuss about Panch Mahabhutas.  
पंच महाभूत के बारे में वर्णन कीजिए।
5. i Discuss Mahatma Gandhi's philosophy of Naturopathy.  
महात्मा गाँधी के प्राकृतिक चिकित्सा के विचारों का वर्णन कीजिए।  
**OR**
- ii Discuss Nature's structural principles of Health.  
प्रकृति के रचनात्मक (सृजनात्मक) स्वास्थ्य सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।
6. i Discuss basics of Indian Astronomy.  
भारतीय खगोल शास्त्र के प्रमुख सिद्धांत बताइए।  
**OR**
- ii Discuss the importance of favorable date and time.  
पंचांग एवं मूर्त का महत्त्व बताइए।

**PART – C**

**भाग - स**

7. Discuss the importance of Dinacharya and Ritucharya in Ayurveda.  
दिनचर्या एवं ऋतुचर्या का आयुर्वेद में महत्त्व बताइए।
8. Discuss methods and importance of Panchakaram.  
पंचकर्म के महत्त्व एवं विधियों का वर्णन कीजिए।
9. Discuss philosophy of the human body as per Ayurveda.  
आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर के दर्शन का विवेचन कीजिए।
10. Discuss about importance of physical and mental hygiene.  
शारीरिक व मानसिक स्वच्छता के महत्त्व का वर्णन कीजिए।
11. Discuss importance of herbal medicine. Explain importance of Astronomy in treatment.  
हर्बल दवाइयों के महत्त्व को समझाइए। इलाज में खगोल शास्त्र के महत्त्व को भी समझाइए।

Writing anything except Roll Number on question paper will be deemed as an act of indulging in unfair means and action shall be taken as per rules.

प्रश्नपत्र पर क्रमांक (रोल नम्बर) के अतिरिक्त कुछ भी लिखना अनुचित साधनों का प्रयोग माना जायेगा तथा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।

P.G. Diploma in Yoga Therapy (Exam-2019)

Paper-III

**PGDYO113 YOGASNA AND PRANAYAM**

Time – Three Hours

Maximum Marks – 80

**Note:**

1. All questions are compulsory in Part A. The answers of these questions are limited upto 30 words each. Each question carries 2 marks.

भाग- अ के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं | इन प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 30 शब्दों तक सीमित हैं | प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है |

2. Attempt FIVE questions in all from Part B, selecting ONE question either (i) or (ii) from each question. Answer of each question shall be limited upto 250 words. Each question carries 6 marks.

भाग – ब से प्रत्येक प्रश्न में से (i) अथवा (ii) का चयन करते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है |

3. Attempt 3 questions in all from Part C. Answer of each question shall be limited upto 500 words. Each question carries 10 marks.

भाग – स से कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है |

**PART – A**

**भाग-अ**

- |    |      |  |  |
|----|------|--|--|
| 1. | i    | Define yoga.   | योग को परिभाषित कीजिए।   |
|    | ii   | What do you mean by pranayama?                       | प्राणायाम से आप क्या समझते हैं?  |
|    | iii  | Write any three meditative asanas.                   | तीन ध्यानात्मक आसन के नाम लिखिए।   |
|    | iv   | What is bhujang asana?                               | भुजंग आसन क्या है?   |
|    | v    | Write any two relaxative asana.                      | किन्हीं दो आरामदायक आसनों के नाम लिखिए।  |
|    | vi   | What is mudra?                                       | मुद्रा क्या है?  |
|    | vii  | Write the types of bandhas.                          | बंध के प्रकार लिखिए।   |
|    | viii | Write the complementary asana of halasana            | हलासन का पूरक आसन लिखिए।   |
|    | ix   | Write shat kriyas.                                   | सठ क्रियाएं लिखिए।   |
|    | x    | During pranayama method write its three yogic names. | प्राणायाम के अभ्यास विधि के अंतर्गत श्वास की तीन प्रक्रियाओं के योगिक नाम लिखिए। |

**PART – B**

**भाग-ब**

2. i Describe the importance of asanas and pranayama in health.  
आसन एवं प्राणायाम का स्वास्थ्य निर्माण में योगदान बताइए।
- OR**
- ii What is the impact of relaxative and meditative asanas on various system of human body? Explain briefly.  
मानव शरीर के ऊपर विश्रान्तक एवं ध्यानात्मक आसन का क्या प्रभाव पड़ता है। संक्षिप्त में समझाइए।

3. i Write in brief about the types of mudras.  
मुद्राएँ कितनी प्रकार की होती हैं? संक्षिप्त में वर्णन कीजिए।  
**OR**
- ii Describe general benefits, introduction and process of surya namaskar.  
सूर्य नमस्कार का सामान्य परिचय एवं लाभ, प्रक्रिया बताए।
4. i Write in detail the necessary instruction and rules of yogasan practice.  
योगासन अभ्यास हेतु आवश्यक नियमों एवं निर्देशों का विस्तृत वर्णन कीजिए।  
**OR**
- ii What is the effect of shath karma on body? Classify it.  
षठकर्म क्रियाओं का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। इसका वर्गीकरण कीजिए।
5. i Write the types of bandhas. Explain in brief.  
बंध के प्रकारों को विस्तार से लिखिए।  
**OR**
- ii Describe five asana of surya namaskar. Explain it in detail.  
सूर्य नमस्कार के पाँच आसनों का वर्णन कीजिए।
6. i Write the method of anulom vilom pranayam.  
अनुलोम विलोम प्राणायाम करने की विधि समझाइए।  
**OR**
- ii Describe in short the role of yoga in sports.  
खेलों में योग की भूमिका का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

### **PART – C**

#### **भाग-स**

7. Explain in detail the difference between yogic asanas and physical exercise.  
योगिक आसन एवं शारीरिक व्यायाम के अंतर को विस्तार पूर्वक समझाइए।
8. Explain effect of asana on circulatory and digestive system.  
परिसंचरण तंत्र एवं पाचन तंत्र पर आसनों के प्रभाव को विस्तार पूर्वक समझाइए।
9. Describe the importance of asanas and pranayama in health.  
आसन एवं प्राणायाम का स्वास्थ्य निर्माण में योगदान बताइए।
10. Write about Jal neti and sutra neti with their benefits and precautions  
जल नेति एवं सूत्र नेति के लाभ एवं सावधानियां लिखिए।
11. Explain mudras and bandhas in detail.  
मुद्राओं और बंधों को विस्तार पूर्वक समझाइए।

Writing anything except Roll Number on question paper will be deemed as an act of indulging in unfair means and action shall be taken as per rules.

प्रश्नपत्र पर क्रमांक (रोल नम्बर) के अतिरिक्त कुछ भी लिखना अनुचित साधनों का प्रयोग माना जायेगा तथा नियमानुसार कार्यवाही की जायेगी।

P.G Diploma In Yoga Therapy (EXAM-2019)

Paper-IV

**PGDYO114 HUMAN BIOLOGY AND NATUROPATHY**

Time – Three Hours

Maximum Marks – 80

**Note:**

1. All questions are compulsory in Part A. The answers of these questions are limited upto 30 words each. Each question carries 2 marks.

भाग- अ के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं | इन प्रश्नों के उत्तर प्रत्येक 30 शब्दों तक सीमित हैं | प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है |

2. Attempt FIVE questions in all from Part B, selecting ONE question either (i) or (ii) from each question. Answer of each question shall be limited upto 250 words. Each question carries 6 marks.

भाग - ब से प्रत्येक प्रश्न में से (i) अथवा (ii) का चयन करते हुए, कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 250 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 6 अंक का है |

3. Attempt 3 questions in all from Part C. Answer of each question shall be limited upto 500 words. Each question carries 10 marks.

भाग - स से कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिये | प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 500 शब्दों का हो | प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है |

**PART – A**

**भाग - अ**

- |      |                                       |   |
|------|---------------------------------------|---|
| 1. i | Name the various parts of eye.        | आँख के विभिन्न भागों का नाम लिखिए।            |
| ii   | Define W.B.C.                         | W.B.C. को परिभाषित कीजिए।                     |
| iii  | Write name of four chambers of heart. | हृदय के चार कक्षों का नाम लिखिए।              |
| iv   | Write main functions of Iodine.       | आयोडीन के मुख्य कार्य लिखिए।                  |
| v    | Define diet.                          | आहार को परिभाषित कीजिए।                       |
| vi   | Write role of sun in naturopathy.     | प्राकृतिक चिकित्सा में सूर्य की भूमिका लिखिए। |
| vii  | Name the functional unit of kidney.   | वृक्क की क्रियात्मक इकाई का नाम बताइए।        |
| viii | Write any one concept of naturopathy. | प्राकृतिक चिकित्सा की कोई एक अवधारणा लिखिए।   |
| ix   | Define asthma.                        | अस्थमा को परिभाषित कीजिए।                     |
| x    | Types of diabetes.                    | मधुमेह के प्रकार                              |

**PART – B**

**भाग - ब**

2. i Write various types of blood groups and their importance.  
विभिन्न प्रकार के रक्त समूहों एवं उनके महत्व को लिखिए।
- OR**
- ii Explain working of ear with labeled diagram.  
कान के कार्य को चित्र सहित समझाइए।

3. i Write about mechanism of breathing.  
श्वसन क्रिया के बारे में लिखिए।  
**OR**  
ii Write in brief about digestive system.  
पाचन तंत्र के बारे में संक्षेप में लिखिए।
4. i Explain proximate principles in diet.  
आहार के आसन सिद्धान्तों के व्याख्या कीजिए।  
**OR**  
ii Write down the role of enzyme as inhibitors and activators.  
एंजाइम की भूमिका को अवरोधक और उत्प्रेरक के रूप में लिखिए।
5. i Write importance and effect of fasting.  
उपवास का महत्व एवं प्रभाव लिखिए।  
**OR**  
ii Explain about the role of naturopathy in human biology.  
मानव जीव विज्ञान में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका को समझाइये।
6. i Write benefits of massage in body.  
शरीर में मालिश के लाभ लिखिए।  
**OR**  
ii Write importance of yoga therapy.  
योग चिकित्सा का महत्व लिखिए।

**PART – C**

**भाग - स**

7. Write short note on: निम्न पर संक्षिप्त में टिप्पणी कीजिए:  
a) R. B. C (आर.बी.सी)  
b) Plasma (प्लाज्मा)  
c) Nose (नाक)  
d) Ligaments (स्नायुबंधन)
8. Describe anatomy and physiology of heart with labeled diagram.  
हृदय की शारीरिक रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान को चित्र द्वारा वर्णन कीजिए।
9. Explain dietetics in yoga therapy.  
योग चिकित्सा में डायटेटिक्स की व्याख्या कीजिए।
10. Write about basic principles of naturopathy in detail.  
प्राकृतिक चिकित्सा के बुनियादी सिद्धान्त के बारे में विस्तार से लिखिए।
11. Explain various steps involved in yogic management of diabetes.  
मधुमेह के योगिक प्रबंधन में शामिल विभिन्न चरणों की व्याख्या कीजिए।