

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 16 ]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# DPG-1180

M.Sc. (Previous) Examination, 2021

YOGA STUDIES AND THERAPY MANAGEMENT

MYS-3

(Yoga and Health)

Time : 1½ Hours ]

[ Maximum Marks : 75

## Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

**Note :-** Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

**नोट :-** सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

## Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

**Note :-** Answer any *five* questions, selecting at least *one* question from each Unit. (Answer limit 200 words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई में से कम से कम एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

## Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

**Note :-** Answer any *three* questions, selecting *one* question from each Unit. (Answer limit 500 words). Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

**नोट :-** प्रत्येक इकाई में से एक प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

BI-778

( 1 )

DPG-1180 P.T.O.

**Section–A**

(खण्ड–अ)

2 each

1. Attempt all questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) Define Health according to WHO.

WHO के अनुसार स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

(ii) What is Adhij ?

आधिज क्या है ?

(iii) Write Tapa Trayas.

त्रय तप को लिखिए।

(iv) What is Angamejayatva ?

अंगमेजयत्त्व क्या है ?

(v) Explain Pramada.

प्रमाद को समझाइए।

(vi) Write types of Prakriti.

प्रकृति के प्रकार लिखिए।

(vii) Explain Mitahara.

मिताहार को स्पष्ट कीजिए।

(viii) Define Bhavas.

भाव को परिभाषित कीजिए।

(ix) Explain Prana Piramid.

प्राण-पिरामिड बताइए।

(x) Write names of Panch Koshas.

पंच कोषों के नाम लिखिए।

**Section-B**

(खण्ड-ब)

5 each

**Unit-I**

(इकाई-I)

2. Write concept of health and disease.  
स्वास्थ्य एवं रोग की संकल्पना लिखिए।
3. Explain Gunatriya.  
गुणात्रय को स्पष्ट कीजिए।
4. Explain health according to Naturopathy.  
प्राकृतिक चिकित्सा के आधार पर स्वास्थ्य को समझाइए।

**Unit-II**

(इकाई-II)

5. Explain Panch Klesh.  
पंच क्लेश को समझाइए।
6. Explain 'Heyam Dukham Anagatam.'  
'हेयम् दुःखम् अनागतम्' की व्याख्या कीजिए।
7. Explain supportive components of Yoga obstruct.  
योग बाधक के सहायक तत्व समझाइए।

**Unit-III**

(इकाई-III)

8. Yogic principles of Healthy Living.  
स्वस्थ जीवन के योग सिद्धान्त को लिखिए।
9. Write types of diet.  
आहार के प्रकार लिखिए।
10. Write importance of Yogic diet.  
योग आहार का महत्व बताइए।

**BI-778**

( 3 )

**DPG-1180** P.T.O.

**Section-C**

(खण्ड-स)

10 each

**Unit-I**

(इकाई-I)

11. Explain Chakras and their effect on Health.  
चक्रों का वर्णन करते हुए स्वास्थ्य पर प्रभाव लिखिए।
12. Explain Yoga therapy on the bases of Panch Koshas.  
पंच कोष के आधार पर योग चिकित्सा पद्धति को बताइए।

**Unit-II**

(इकाई-II)

13. Explain Yoga Antarayas.  
योग अंतरयास की व्याख्या कीजिए।
14. Explain physical and physiological manifestation of disease.  
रोग की मनोकायिक अभिव्यक्ति को बताइए।

**Unit-III**

(इकाई-III)

15. Explain Pathya and Apathya.  
पथ्य-अपथ्य की व्याख्या कीजिए।
16. Explain Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha.  
मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा की व्याख्या कीजिए।