

Roll No. :

Total No. of Questions : 16]

[Total No. of Printed Pages : 4

JYOG-353

**M.Sc. Yoga Studies and Therapy Management
(IIIrd Semester) Examination, Jan.-2023**

AYURVEDA, SWASTHAVRITTA AND DIET

Paper - FPE-YOG-03

OE-02-4011

Time : 3 Hours]

[Maximum Marks : 40

Section-A

(Marks : 1 × 10 = 10)

Note :- Answer all *ten* questions (Answer limit **50** words). Each question carries 1 mark.

(खण्ड-अ)

(अंक : 1 × 10 = 10)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **50** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **1** अंक का है।

Section-B

(Marks : 3 × 5 = 15)

Note :- Answer any *five* questions by selecting at least *one* question from each Unit. (Answer limit **200** words). Each question carries 3 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 3 × 5 = 15)

नोट :- प्रत्येक इकाई से कम-से-कम **एक** प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **200** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है।

Section-C

(Marks : 5 × 3 = 15)

Note :- Answer any *three* questions by selecting *one* question from each Unit. (Answer limit **500** words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 5 × 3 = 15)

नोट :- प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न का चयन करते हुए किन्हीं **तीन** प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा **500** शब्द)। प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है।

BRI-1014

(1)

JYOG-353 P.T.O.

Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) According to Geeta, state the meaning and definition of Yoga.
गीता के अनुसार योग का अर्थ एवं परिभाषा बताइए।
- (ii) Explain Ayurveda. State the relation between Ayurveda and Yoga.
आयुर्वेद को समझाइए। आयुर्वेद व योग में सम्बन्ध बताइए।
- (iii) Explain the Satya and Ahimsa.
सत्य एवं अहिंसा को समझाइए।
- (iv) What is Satvik Diet ? Explain.
सात्विक आहार क्या है ? समझाइए।
- (v) State Tamsik and Rajsik Diet.
तामसिक व राजसिक आहार को बताइए।
- (vi) State the importance of the Yoga in modern life.
आधुनिक जीवन में योग का महत्व बताइए।
- (vii) State the Shatkarma.
षट्कर्म को बताइए।
- (viii) Describe the parts of Niyam.
नियम के भागों का वर्णन कीजिए।
- (ix) Explain the Asana, according to Patanjali.
पतंजलि के अनुसार, आसन को समझाइए।
- (x) What is Pranayam ? Explain with the help of Ashtang Yoga.
प्रणायाम किसे कहते हैं ? अष्टांग योग के द्वारा समझाइए।

Section-B

(खण्ड-ब)

Unit-I (इकाई-I)

2. Explain Ashtang Yoga according to Patanjali.
पतंजलि के अनुसार अष्टांग योग को बताइए।
3. Explain Pratyahar.
प्रत्यहार को समझाइए।
4. Explain the importance of Dharna and Dhyana.
धारणा एवं ध्यान के महत्व को समझाइए।

Unit-II (इकाई-II)

5. Explain the method and benefit of Shirodhara.
शिरोधारा की विधि एवं लाभ बताइए।
6. State the benefit of Massage Therapy.
मसाज चिकित्सा के लाभ बताइए।
7. Explain Panchakarma according to Naturopathy.
प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पंचकर्म बताइए।

Unit-III (इकाई-III)

8. What is Mitahar ? State about Mitahar.
मिताहार किसे कहते हैं ? मिताहार के बारे में बताइए।
9. Explain the Pathyakarak and Apathyakarak food.
पथ्यकारक एवं अपथ्यकारक भोजन के बारे में बताइए।
10. State the method of Sona Bath.
सोना बाथ की विधि बताइए।

Section-C

(खण्ड-स)

Unit-I (इकाई-I)

11. Write short notes on any *two* of the following :

- (a) God
- (b) Advait Vedant Darshan
- (c) Mimamsa
- (d) Karmayog

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (अ) ईश्वर
- (ब) अद्वैत वेदान्त दर्शन
- (स) मीमांसा
- (द) कर्मयोग

12. State the importance of Ayurveda in Modern Age.

आधुनिक युग में आयुर्वेद का महत्व बताइए।

Unit-II (इकाई-II)

13. Explain the basic elements of Ayurveda.

आयुर्वेद के आधारभूत तत्व के बारे में समझाइए।

14. Explain the Panchakarma according to Naturopathy.

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार पंचकर्म की व्याख्या कीजिए।

Unit-III (इकाई-III)

15. According to the Hath Yoga how many types of Asana are there ? Explain with classification.

हठ योग के अनुसार, आसन कितने प्रकार के होते हैं ? वर्गीकरण सहित समझाइए।

16. What is Sadvritta ? Explain it.

सद्वृत्त किसे कहते हैं ? इसका वर्णन कीजिए।