

PGDYS-04
December – Examination 2021
P.G. Diploma in Yog Science
Examination
स्वास्थ्य एवं योग विज्ञान
Paper : PGDYS-04

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 100

Note :- The question paper is divided into two Sections A and B. Write answers as per the given instructions.

निर्देश :- यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Section-A

5×4=20

(Very Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any *five* questions. As per the nature of the question delimit your answer in one word, one sentence or maximum up to **30** words. Each question carries 4 marks.

खण्ड—अ

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का है।

1. (i) स्वस्थ की परिभाषा लिखिए।
- (ii) पूर्वकर्म के नाम लिखिए।
- (iii) कोरोना से बचाव के तीन उपाय लिखिए।
- (iv) नियमों के पाँच नाम लिखिए।
- (v) अष्टांग योग के क्रमशः नाम लिखिए।
- (vi) धारणीय वेगों के नाम लिखिए।
- (vii) खड़े होकर किये जाने वाले चार आसनों के नाम लिखिए।
- (viii) किन्हीं चार मुद्राओं के नाम लिखिए।
- (ix) सूर्य नमस्कार के चार लाभ लिखिए।
- (x) मोटापा निवारण के चार आसनों के नाम लिखिए।

Section-B

4×20=80

(Short Answer Type Questions)

Note :- Answer any four questions. Each answer should not exceed 200 words. Each question carries 20 marks.

खण्ड—ब

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

2. योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध लिखिए।
3. पंचकर्म का विस्तार से वर्णन कीजिए।
4. षट्चक्रों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
5. पीठ के बल किये जाने वाले दो आसनों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
6. स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले आहार-विहारों का विस्तार से वर्णन कीजिए।
7. कोरोना के कारण, लक्षण एवं यौगिक चिकित्सा का विस्तार से वर्णन कीजिए।
8. स्वास्थ्य-प्राप्ति में योग की भूमिका का विस्तार से वर्णन कीजिए।
9. थायरॉइड रोग की यौगिक चिकित्सा (आसन-प्राणायाम-आहार) लिखिए।