

**UD-291**  
**P.G. Diploma in Yoga Science**  
**1st Semester Examination, 2021**  
**Compulsory Paper- II, Applied Yoga Vijana**

**Time:- Three Hours**

**Maximum Marks- 50**  
**Minimum Passing Marks-18**

**नोट : निर्देशानुसार सभी खण्डों से उत्तर दीजिये। प्रश्नों के अंक उनके दाहिनी ओर अंकित हैं।**

**खण्ड-अ**

**प्रश्न 1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए-**

**1x10=10**

- (i) पातंजल योगदर्शन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए।
- (ii) तंत्रिका तंत्र का वर्गीकरण लिखिए।
- (iii) श्वसन तंत्र के अंगों का नाम दीजिये।
- (iv) आसन की परिभाषा दीजिये।
- (v) अर्धचेतन मन क्या है?
- (vi) योगासन से प्राप्त होने वाले पांच मानसिक लाभों को लिखिए।
- (vii) रक्त का वर्गीकरण लिखिए।
- (viii) हृदय के कपाटों के नाम लिखिए।
- (ix) ध्यानात्मक आसनों के नाम लिखिए।
- (x) योगिक दिनचर्या से प्राप्त होने वाले पांच लाभों को लिखिए।

**खण्ड-ब**

**5x4=20**

**प्रश्न 2. स्वास्थ्य-संवर्धन में योगासनों की भूमिका स्पष्ट कीजिए।**

**अथवा**

योगासनों से प्राप्त होने वाले शारीरिक और मानसिक लाभों की चर्चा कीजिये।

**प्रश्न 3. सकारात्मक अभिवृत्ति निर्माण में योगिक आहार की भूमिका स्पष्ट कीजिए।**

**अथवा**

योगिक दिनचर्या का विस्तृत रूप से वर्णन कीजिये।

**प्रश्न 4. हृदय के कार्यों को लिखिए।**

**अथवा**

श्वसन की क्रियाविधि को स्पष्ट कीजिए।

**प्रश्न 5. योगासनों का तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों को बताएं।**

**अथवा**

योगासनों का श्वसन संस्थान पर पड़ने वाले प्रभावों को लिखिए।

**प्रश्न 6. कोविड-19 के संदर्भ में योगविद्या की भूमिका को स्पष्ट करें।**

**अथवा**

योग एक जीवन जीने की कला है - इस कथन को स्पष्ट करें।

**खण्ड-स**

**10x2=20**

**प्रश्न 7. मन की योगिक संकल्पना का वर्णन करें।**

**अथवा**

Id, Ego और Super Ego के कार्यों का वर्णन करें।

**प्रश्न 8. योग और स्वास्थ्य पर एक निबंध लिखिए।**

**अथवा**

शरीर के विभिन्न संस्थानों पर आसन और योगिक आहार के प्रभावों को स्पष्ट करें।