

23336470003



GD-1013

**P.G. Dip. in Yoga Edn. & Phil. 1st Semester
Examination, Dec.-Jan., 2022-23**

Paper - II

Applied Yoga Vijnan

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

**नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक
समान हैं।**

**Note : Answer all questions. All questions carry equal
marks.**

इकाई / Unit-I

- 1. योग से आप क्या समझते हैं? इसके द्वारा शरीर पर
पड़ने वाले विभिन्न प्रभावों का वर्णन कीजिए।**

**What do you understand by Yoga? Describe
its various effects on the body.**

अथवा / OR

(3)

इकाई / Unit-IV

4. नाड़ी तंत्र प्रणाली का वर्णन कीजिए।

Describe Nervous system.

अथवा / OR

अंतःस्रावी ग्रंथियों में योग का महत्व समझाइए।

Discuss the importance of yoga in endocrine glands.

इकाई / Unit-V

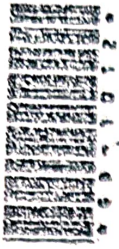
5. मस्तिष्क के विभिन्न पक्षों का वर्णन कीजिए।

Describe the different aspects of mind.

अथवा / OR

ईद, इगो और सुपर इगो की व्याख्या कीजिए।

Explain Id, Ego and Super Ego.



03

GD-1012

**P.G. Dip. in Yoga Edn. & Phil. 1st Semester
Examination, Dec.-Jan., 2022-23**

Paper - I

Theoretical Yoga Vijnan

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

**नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक
समान हैं।**

**Note : Answer all questions. All questions carry equal
marks.**

**1. योगशास्त्र के अनुसार 'योग' का अर्थ एवं उद्देश्य
क्या है? संक्षेप में विवेचन कीजिए।**

**What is the meaning and purpose of 'Yoga'
according to Yogashastra? Discuss in brief.**

अथवा / OR

(3)

4. मानव-शरीर में कौन-कौन से चक्र हैं? विवेचना कीजिए।

What are the Chakras in the human body?
Discuss.

अथवा / OR

-व्याख्यात्मक टिप्पणियाँ लिखिए:

- (a) इडा
- (b) पिंगला
- (c) सुषुम्ना

Write explanatory notes:

- (a) Ida
- (b) Pingla
- (c) Spinal Cord

5. श्री अरविन्द के 'समग्रयोग' पर संक्षिप्त निबंध लिखिए।

Write a short essay on the 'Integral yoga' of Shri Aurobindo.

अथवा / OR

(Turn Over)

(2)

भारत में योग की परम्परा का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत कीजिए।

Give a short account of Yoga tradition in India.

2. हठयोग में 'षडकर्म' की क्या भूमिका है? समझाइए।

What is the role of 'Shadkarma' in Hatha yoga? Explain.

अथवा / OR

समाधि क्या है? इसके विभिन्न रूपों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

What is Samadhi? Explain briefly its different forms.

3. राजयोग के अनुसार चित्तभूमियों के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।

Bringout the nature of the level of mental according to Raja yoga.

अथवा / OR

गीता के अनुसार कर्मयोग की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

Explain the concept of Karma yoga according to Gita.

(3)

4. मानव-शरीर में कौन-कौन से चक्र हैं? विवेचना कीजिए।

What are the Chakras in the human body?
Discuss.

अथवा / OR

- व्याख्यात्मक टिप्पणियाँ लिखिए :

- (a) इडा
- (b) पिंगला
- (c) सुषुम्ना

Write explanatory notes :

- (a) Ida
- (b) Pingla
- (c) Spinal Cord

5. श्री अरविन्द के 'समग्रयोग' पर संक्षिप्त निबंध लिखिए।

Write a short essay on the 'Integral yoga' of Shri Aurobindo.

अथवा / OR

(4)

आधुनिक योगियों में स्वामी सत्यानन्द का स्थान
निर्धारित कीजिए।

Determine the place of Swami Satyananda in
modern yogis.



GD-1014

P.G. Diploma in Yoga Education and Philosophy
2nd Semester Examination, May-June 2023

Paper - I

Yoga Philosophy

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer all questions. All questions carry equal marks.

इकाई / Unit-I

- 1. सांख्य दर्शन के अनुसार विकासवाद की व्याख्या कीजिए।**

Explain the Cosmology according to Samkhya Philosophy.

अथवा / OR

(2)

अद्वैत वेदांत पर एक निबंध लिखिए।

Write an essay on Advaita-Vedanta.

इकाई / Unit-II

2. आधुनिक जीवन शैली के साथ पंचमहाव्रत की प्रासंगिकता समझाइए।

Discuss the relavance of Pancha-Mahavrata with modern life style.

अथवा / OR

समग्र योग की विशेषताएँ बताइए।

Explain the characteristics of Integral Yoga.

इकाई / Unit-III

3. चित्तवृत्ति पर प्रकाश डालिए।

Throw light on Chitta-Vritti.

अथवा / OR

चित्तभूमि के प्रमुख प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

Explain the main types of Chitta-bhumi.

(3)

इकाई / Unit-IV

4. योग से आप क्या समझते हैं ? हठयोग क्या है ?
What do you mean by Yoga ? What is Hatha Yoga.

अथवा / OR

कुन्दलीनी चक्र क्या है ? चक्रों के प्रकार की व्याख्या कीजिए।

What is Kundalini chakra ? Explain the types of chakras.

इकाई / Unit-V

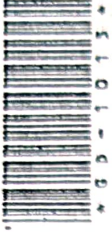
5. मनोदैहिक विकृतियों में योग किस प्रकार उपयोगी है ? समझाइए।

How yoga is useful in psychosomatic disorders ? Explain.

अथवा / OR

योग किस प्रकार बढ़ती उम्र को रोक सकता है ? स्पष्ट कीजिए।

How yoga can prevent aging ? Explain.



GD-1015

P.G. Diploma in Yoga Education and Philosophy
2nd Semester Examination, May-June 2023

Paper - II

Hatha Yoga

Time : Three Hours] [Maximum Marks : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer all questions. All questions carry equal marks.

इकाई / Unit-I

1. हठ योग प्रदीपिका की विषय-वस्तु का संक्षिप्त विवरण दीजिए।

Give a short account of the subject matter of Hatha Yoga Pradeepika.

अथवा / OR

(2)

घेरण्ड संहिता के अनुसार 'सप्त साधन' की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

Bring out the concept of 'Sapta Sadhan' according to Gheranda Samhita.

इकाई / Unit-II

2. विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का वर्णन कीजिए। उनके प्रयोग में कौन-सी सावधानियाँ ली जानी चाहिए?

Describe the various types of Pranayamas. What precautions should be taken in their use ?

अथवा / OR

आधुनिक संदर्भ में प्राणायाम के विधि एवं लाभों का विवेचन कीजिए।

Discuss the methods and benefits of Pranayama in modern context.

इकाई / Unit-III

3. योग-साधना में 'शुद्धि-क्रिया' क्यों आवश्यक है? संक्षेप में समझाइए।

Why 'Shuddhi Kriya' is necessary in the discipline of Yoga ? Explain briefly.

अथवा / OR

(3)

हठ योग साधना के एक अंग के रूप में षट्कर्म की व्याख्या कीजिए।

Explain the Shatakarma as a necessary factor of Hatha Yoga discipline.

इकाई / Unit-IV

4. मुद्रा का क्या अभिप्राय है? योग में इसका महत्व बताइए।

What is meant by Mudra? Discuss its importance in Yoga.

अथवा / OR

हठ योग प्रदीपिका के अनुसार महाबन्ध की प्रक्रिया एवं प्रकारों का विवेचन कीजिए।

Discuss the process and kinds of Mahabandha according to Hatha Yoga.

इकाई / Unit-V

5. योगशास्त्र के अनुसार समाधि की परिभाषा दीजिए। और उसके प्रकारों की विशद चर्चा कीजिए।

Giving the definition of Samadhi according to Yogashastra and explain its types in detail.

अथवा / OR

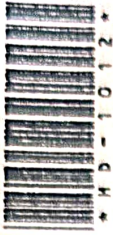
(4)

हठ योग के अनुसार ध्यान के स्वरूप एवं प्रकारों की चर्चा कीजिए।

Discuss the nature of Meditation and its types according to Hatha Yoga.

2433273024

2433273024



HD-1012

P.G. Dip. in Yoga Edn. & Phil. 1st Semester
Examination, Dec.-Jan., 2023-24

Paper - I

Theoretical Yoga Vijnan

Time : Three Hours]

[*Maximum Marks* : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer all questions. All questions carry equal marks.

1. योग की परिभाषा देते हुए उसके प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

Give definition of Yoga and describe its types in detail.

अथवा / OR

(2)

प्रसिद्ध योग ग्रंथ घेरण्ड संहिता का परिचय दीजिए।

Introduce the famous yoga book Gherand Samhita.

2. योग सूत्र के अनुसार चित्त क्या है? चित्त के भूमियों की विस्तृत विवेचना कीजिए।

What is Chitta according to Yoga Sutra ?
Explain the types of Chitta-Bhumi.

अथवा / OR

अष्टांग योग की विवेचना कीजिए।

Discuss Ashtanga yoga.

3. भक्तियोग के स्वरूप की विस्तार से विवेचना कीजिए।

Discuss in detail the nature of Bhakti yoga.

अथवा / OR

मंत्रयोग के स्वरूप की विवेचना कीजिए।

Discuss the nature of Mantra yoga.

4. पंचकोष की विस्तृत विवेचना कीजिए।

Explain in detail the Panchkosh.

अथवा / OR

(3)

प्राण क्या है ? पंच प्राण की विस्तृत विवेचना कीजिए।

What is Pran ? Explain in detail the concept of Panch Pran.

5. योग दर्शन में स्वामी सत्यानंद के योगदान की व्याख्या कीजिए।

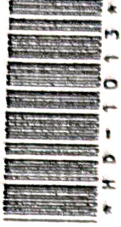
Discuss the contributions of Swami Satyananda in Yoga Philosophy.

अथवा / OR

शिवानंद के अनुसार योग की विवेचना कीजिए।

Explain the yoga according to Shivananda.

2433273024



HID-1013

P.G. Dip. in Yoga Edn. & Phil. 1st Semester
Examination, Dec.-Jan., 2023-24

Paper - II

Applied Yoga Vijnan

Time : Three Hours [Maximum Marks : 50]

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note : Answer all questions. All questions carry equal marks.

इकाई / Unit-I

1. योग को परिभाषित कीजिए। यह स्वास्थ्य के लिए किस प्रकार उपयोगी है? विवेचना कीजिए।

Describe Yoga. How it is useful for health ?
Discuss.

अथवा / OR

(2)

स्वास्थ्य के प्रमुख सिद्धान्त कौन-कौन से हैं ? संक्षेप में वर्णन कीजिए।

What are the main theories of health ? Describe in brief.

इकाई / Unit-II

2. 'स्वास्थ्य के लिए व्रत' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

Write a short note on the 'Vratas for health'.

अथवा / OR

योगाभ्यास के लिए कौन-कौन सी सामग्री आवश्यक हैं ? विवेचना कीजिए।

What are the materials required for the practice of yoga ? Discuss.

इकाई / Unit-III

3. ध्यान के द्वारा अवसाद तथा तनाव को कैसे दूर किया जा सकता है ? समझाइए।

How to get away from depression and stress through meditation ? Explain.

अथवा / OR

(3)

समाधि के कौन-कौन से लाभ हैं ? उदाहरण सहित समझाइए।

What are the benefits of concentration ?
Explain with example.

इकाई / Unit-IV

4. योग में तंत्रिका तंत्र के स्वरूप एवं महत्व का प्रतिपादन कीजिए।

Bring out the nature and importance of Nervous system in yoga.

अथवा / OR

निम्नलिखित पर व्याख्यात्मक टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) श्वसन तंत्र

(b) रक्तवाही तंत्र

Write explanatory notes on the following :

(a) Respiratory system

(b) Circulatory system

इकाई / Unit-V

5. मन के आकारात्मक पहलू कौन-कौन से हैं ? संक्षेप में विवेचन कीजिए।

What are the topological aspects of Mind ?
Explain in brief.

अथवा / OR

योग में मन की अवधारणा का संक्षेप में विवेचन कीजिए।

Discuss in brief the concept of Mind in yoga.

Roll No.

HD-1014

**P. G. Diploma in Yoga Education and
Philosophy (Second Semester)
EXAMINATION, May-June, 2024**

Paper First

YOGA PHILOSOPHY

Time : Three Hours

Maximum Marks : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Answer all questions. All questions carry equal marks.

इकाई—1

(UNIT—1)

1. सांख्य दर्शन के अनुसार पुरुष के स्वरूप की व्याख्या कीजिए।

Explain the nature of Purusha according to Samkhya Philosophy.

अथवा

(Or)

अद्वैत वेदांत के अनुसार ब्रह्म की व्याख्या कीजिए।

Explain the Brahman according to Advaita Vedanta.

P. T. O.

इकाई—2

(UNIT—2)

2. बौद्ध दर्शन के अनुसार अष्टांग पथ की व्याख्या कीजिए।

Explain the eight-fold Path of Buddhist Philosophy.

अथवा

सकात्मिक योग (Or)

श्री अरविन्द के समग्र योग को समझाइए।

Discuss Integral Yoga of Sri Aurobindo.

इकाई—3

(UNIT—3)

3. विज्ञान भैरव तंत्र का संक्षिप्त में परिचय दीजिए।

Briefly introduce Vigyana Bhairava Tantra.

अथवा

(Or)

विज्ञान भैरव तंत्र की किन्हीं तीन विधियों का वर्णन कीजिए।

Describe any *three* methods of Vigyana Bhairava Tantra.

इकाई—4

(UNIT—4)

4. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म की व्याख्या कीजिए।

Explain Shatkarma according to Hath Yoga Pradeepika.

4 शतक

[3]

अथवा

(Or)

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार नादानुसंधान की व्याख्या कीजिए।

Explain Nadanusandhana according to Hath Yoga Pradeepika.

इकाई—5

(UNIT—5)

5. मनोशारीरिक समस्याओं में योग की प्रासांगिकता समझाइए।

Discuss the relevance of Yoga in psychosomatic disorders.

अथवा

(Or)

योग के मन पर पड़ने वाले प्रभावों को समझाइए।

Explain the effect of Yoga on mind.

Roll No. 2433673003

HD-1015

**P. G. Diploma in Yoga Education and
Philosophy (Second Semester)**

EXAMINATION, May-June, 2024

Paper Second

HATHA YOGA

Time : Three Hours

Maximum Marks : 50

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Answer all questions. All questions carry equal marks.

1. घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तांग योग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।

Give a brief introduction of Saptanga Yoga described in Gherand Samhita.

P. T. O.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका ग्रंथ का तुलनात्मक अध्ययन करते हुए उनके समान तत्वों को रेखांकित कीजिए।

Make a comparative study of Gherand Samhita and Hathayoga Pradeepika text and highlight their similar elements.

2. आधुनिक जीवन शैली जनित बीमारियों में प्राणायाम की प्रासंगिकता की विवेचना कीजिए।

Discuss the relevance of Pranayama in modern lifestyle diseases.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता में उल्लिखित प्राणायाम का संक्षिप्त परिचय, लाभ तथा सावधानियों को बताइए।

Give a brief introduction, benefits and precautions of Pranayama mentioned in Gherand Samhita.

3. शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास में षट्कर्म की भूमिका तथा महत्व को रेखांकित कीजिए।

Underline the role and importance of Shatkarma in physical, mental and spiritual development

अथवा

(Or)

षट्कर्म अंग धौति के सभी प्रकारों का संक्षिप्त परिचय देते हुए उसके लाभ एवं प्रयोग में ली जाने वाले सावधानियाँ बताइए।

Give a brief introduction to all the type of 'Dhauti' which are parts of Shatkarma and explain their benefits and precautions to be taken while using them.

4. बंध के सभी प्रकारों का संक्षिप्त परिचय देते हुए कुण्डलिनी जागरण में उनके महत्व को स्पष्ट कीजिए।

Give a brief introduction to all the types of Bandh. Explain their importance in 'Kundalini Jagaran'.

अथवा

(Or)

‘प्रत्याहार में मुद्रा सहायक है।’ उदाहरण सहित समझाइए।

‘Mudra is helpful in Pratyahara.’ Explain with example.

5. आधुनिक जीवन एवं ध्यान की प्रासंगिकता पर निबन्ध लिखिए।

Write an essay on the relevance of modern life and Dhayan.

अथवा

(Or)

घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधि एवं उसके प्रकारों पर प्रकाश
डालिए।

राम
मिश्र 6

Throw light on Samadhi and its types according to
Gherand Samhita.