

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Course –Diploma., Program: Yoga**  
**Subject -Yoga Health and Wellbeing. Code-506**  
**Semester-II**

Time: 03 Hours

Max Marks:70

**Instructions to the Students:**

1. This Question paper consists of two Sections. All sections are compulsory.
2. Section A comprises 10 questions of short answer type. All questions are compulsory. Each question carries 02marks.
3. Section B comprises 8 long answer type questions out of which students must attempt any 5. Each question carries 10 marks.
4. Do not write anything on the question paper.

**SECTION –A (SHORT/OBJECTIVE TYPE QUESTIONS)**

प्र. 1

- a) योग कक्षा शुरू करने के दो प्रार्थना मन्त्र लिखे । (2)
- b) शांति पाठ का उच्चारण योगाभ्यास में किस समय किया जाता है । (2)
- c) वात, पित्त, कफ को आयुर्वेद में क्या कहा गया है? (2)
- d) आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर में अग्नियों की संख्या व नाम लिखे । (2)
- e) सप्त धातुओं के नाम लिखे । (2)
- f) मानव शरीर में कफ की मात्रा अधिक हो, तो किस षट्कर्म का अभ्यास करना चाहिए । (2)
- g) निम्न में से ठंडा प्राणायाम कौन सा है। (2)  
 अ) शीतली (ब) प्लावनी (स) सूर्यभेदी (द) उपरोक्त सभी
- h) रक्त निम्न में से किसका अंग है । (2)  
 अ) प्रथम स्तंभ (ब) धातु (स) द्वितीय उपस्तंभ (द) तृतीय उपस्तंभ
- i) योग के अनुसार आहार लेते समय हमें अमाशय के कितने भाग को रिक्त छोड़ देना चाहिए ? (2)  
 अ) 1/2 भाग (ब) 1/4 भाग (स) 3/4 भाग (द) 1/3 भाग
- j) शुक्र धातु का हमारे शरीर में कितना परिमाण (प्रमाण) है। (2)  
 अ) एक अंजलि (ब) दो अंजलि (स) आधा अंजलि (द) इनमें से कोई नहीं

**SECTION –B (ESSAY TYPE QUESTIONS)**

- प्र. 2 यौगिक चिकित्सा अनुसार मानव शरीर का सामान्य परिचय दीजिए। (10)
- प्र. 3 पांच यौगिक मंत्रों को अर्थ सहित लिखे और मंत्रों के द्वारा स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभाव को विस्तार पूर्वक समझाइए । (10)
- प्र. 4 स्वस्थ को परिभाषित करते हुए, स्वास्थ्य के यौगिक स्वरूप को समझाइए । (10)

- प्र. 5 योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। विस्तार पूर्वक विवेचन करे। (10)
- प्र. 6 प्राणायाम का अर्थ समझाते हुए श्वसन तंत्र पर क्या और कैसे प्रभाव पड़ता है वर्णन करे। (10)
- प्र. 7 आहार, निद्रा व चयापचय की परिभाषा और योगिक चिकित्सा से चयापचय क्रिया को कैसे सही रख सकते हैं, विस्तार से वर्णन करें। (10)
- प्र. 8 योगासन का रक्त परिसंचरण तंत्र पर प्रभाव क्या और कैसे विस्तार से बताए। (10)
- प्र. 9 व्याधि के बारे में लिखे और रोग के इतिहास और रोगी के बीमारी परीक्षण को जानकर हम किस प्रकार योगिक चिकित्सा कर सकते हैं वर्णन करे। (10)

----- End of Paper-----