



ED-1012

P.G. Diploma in Yoga Education and Philosophy
1st Semester Examination, March-April 2021

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.

इकाई / Unit-I

1. योग के स्वरूप एवं महत्व का विवेचन कीजिए।
Discuss the nature and importance of Yoga.

अथवा / OR

पारम्परिक भारतीय साधना पद्धतियों के परिप्रेक्ष्य में गुरु की भूमिका का विवेचन कीजिए।

Discuss the role of Guru in the perspective of traditional Indian methods of Sadhana.

(2)

इकाई / Unit-II

2. योग सूत्र के अनुसार समाधि का स्वरूप बताइए।
State the nature of Samadhi according to yoga sutra.

अथवा / OR

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार योग की विवेचना कीजिए।

Discuss yoga according to Hathyoga-Pradipika.

इकाई / Unit-III

3. भक्तियोग का वर्णन कीजिए।
Describe Bhakti-yoga.

अथवा / OR

कर्मयोग के स्वरूप की विस्तार से विवेचना कीजिए।

Discuss the nature of Karma-yoga in detail.

इकाई / Unit-IV

4. योग साधना के परिप्रेक्ष्य में सुषुम्ना का स्वरूप एवं महत्व स्पष्ट कीजिए।

Elucidate the nature and importance of Sushumna in the context of Yoga Sadhana.

अथवा / OR

सप्त-चक्रीय व्यवस्था समझाइए।

Discuss Seven chakras system.

(3)

इकाई / Unit-V

5. श्री अरबिन्द के समग्र योग को समझाइए।
Clarify the integral yoga of Sri Aurobindo.

अथवा / OR

योग दर्शन में सत्यानन्द की देन की विवेचना
कीजिए।

Discuss the contribution of Satyananda to
Yoga Philosophy.



ED-1013

P.G. Diploma in Yoga Education and Philosophy
1st Semester Examination, March-April 2021

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. स्वास्थ्य सम्बन्धी विभिन्न सिद्धान्तों की व्याख्या कीजिए।

Explain different theories related to health.

अथवा / OR

पवनमुक्तासन में किए जाने वाले आसनों के लाभ बताइए।

Describe the benefits of Pawanmuktasana.

(2)

इकाई / Unit-II

2. योग तथा जलवायु परिवर्तन की व्याख्या कीजिए।
Explain yoga and climatic changes.

अथवा / OR

- व्रतों के यौगिक प्रत्यय को स्पष्ट कीजिए।
Discuss yogic concept of vratas.

इकाई / Unit-III

3. शरीर की कार्यप्रणाली पर योग का प्रभाव स्पष्ट कीजिए।
Discuss the effect of yoga on bodily functions.

अथवा / OR

- आधुनिक जीवन शैली की समस्याएँ क्या हैं? क्या योग उनका समाधान है?
What is the problems of modern life style?
Is yoga their solution?

इकाई / Unit-IV

4. तन्त्रिका तंत्र की संरचना का सचित्र वर्णन कीजिए।
Describe nervous system with diagram.

अथवा / OR

(3)

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का सचित्र वर्णन कीजिए।

Describe Endocrine glands with diagram.

इकाई / Unit-V

5. इदम, अहम, पराहम की व्याख्या कीजिए।

Explain Id, Ego and Super Ego.

अथवा / OR

मस्तिष्क एवं योग के सम्बन्ध की विवेचना कीजिए।

Define relation between yoga and mind.
