उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

सत्र जनवरी
2019

अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक डिप्लोमा
Post Graduate Diploma in Yoga

विषय - योगा
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग के आधार भूत तत्व
Course Title :The basic elements of Yoga
Course Code : PGDYO-01

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.
Subject Code : PGDYO
कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-०१

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory.

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

1. मानव जीवन में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

कर्मयोग और ज्ञान योग को विस्तार पूर्वक समझाइये।

2. योग साधना के मार्ग में साधक बाधक तत्वों का वर्णन कीजिये। 6

अथवा

हठयोग में वर्णित षटकर्म में नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ का विवेचन कीजिये।

3. षटचक्र के विभिन्न प्रकारों का संक्षिप्त वर्णन कीजिये तथा नादानुसंधान के महत्व को स्पष्ट कीजिये। 6

अथवा

आसन का अर्थ उद्देश्य स्पष्ट करते हुये पाँच प्रकार के ध्यानात्मक आसनों की विधि और लाभ लिखिये।

Section – B
खण्ड – 'ब'

अधिकतम अंक : 12
Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words.
All questions are compulsory.

4. नेति क्रिया की विधि और उसके लाभ बताईये। 2

अथवा

धौति क्रिया को स्पष्ट करते हुये उसके प्रकारों को स्पष्ट कीजिये।

5. त्राटक के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव को स्पष्ट कीजिये। 2

अथवा

सूर्यभेदन प्राणायाम व भस्त्रिका प्राणायाम की विधि व लाभ लिखें।

6. शीतली कुम्भक व सीत्कारी कुम्भक के विधि व लाभ लिखिये। 2

अथवा

भ्रामरी व उज्जायी कुम्भक की विधि व लाभ लिखिये।

7. विपरीत करणी मुद्रा व तड़ागी मुद्रा की वर्णन कीजिये। 2

अथवा

शाम्भवी मुद्रा व आश्विनी मुद्रा का विधि व लाभ लिखिये।

8. बंध क्या है तीनों बंधों का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

प्राण अर्थ स्पष्ट करते हुये प्राणायाम का शारीरिक प्रभाव समझाइये।

9. हठयोग का अर्थ स्पष्ट करते हुये वर्तमान समय में हठयोग की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिये। 2

अथवा

षटकर्मों का शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिये।

उत्तर प्रदेष राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

सत्र जनवरी
2019

अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक डिप्लोमा
Post Graduate Diploma in Yoga

विषय - योगा
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.
Subject Code : PGDYO
कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-02
Course Code : PGDYO-02

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.

Answer all question. All questions are compulsory

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

1. कोशिका को परिभाषित कीजिए। और उसके कार्यो का उल्लेख कीजिए। 6

अथवा

ऊतक क्या है? इसके प्रकारों को विस्तार से समझाइये।

अथवा

परिसंचरण तंत्र क्या है? इस पर योगिक प्रभावों को बताइये।

2. योगासन के प्रभाव का पाचन तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तार से व्याख्या कीजिए। 6

अथवा

चक्र कितने प्रकार के होते हैं। सभी की व्याख्या कीजिए।

अथवा

ग्रन्थि क्या है? सभी ग्रन्थियों पर योगिक प्रभावों को विस्तार से बताइये।

3. पेशियों की संरचना प्रकार और कार्यों का उल्लेख कीजिए। 6

अथवा

तंत्रिका तंत्र पर योगिक प्रभावों को विस्तार से बताइये।

अथवा

श्वसन क्या है? श्वसन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिए।

Section – B अधिकतम अंक : 12

खण्ड – 'ब' **Maximum Marks: 12**

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Question. Answer should be written in 200 to 300 words. All questions are compulsory

4. मानव शरीर व शरीर रचना की व्याख्या कीजिए। 2

अथवा

संन्धियों के कार्यों की व्याख्या कीजिए।

अथवा

पेशी तंत्र पर योगिक प्रभाव लिखिए।

5. हृदय की संरचना का वर्णन कीजिए। 2

अथवा

श्वसन तंत्र पर योगिक प्रभाव लिखिए।

अथवा

उत्सर्जन तंत्र की संरचना समझाइये।

6. मूलाधार चक्र को समझाइये। 2

अथवा

थाइराइड ग्रन्थि को परिभाषित कीजिए।

अथवा

पैंक्रियाज के कार्यों को बताइये।

7. अस्थियों की संरचना को समझाइये। 2

अथवा

उत्सर्जन तंत्र के कार्यों का वर्णन कीजिए।

अथवा

धमनी को समझाइये।

8. मानव मस्तिष्क को बताइये। 2

अथवा

योगासन के लाभ बताइये।

अथवा

मेरूदण्ड को समझाइये।

9. योगासनों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

अथवा

ज्ञानेन्द्रियों के कार्यों को समझाइये।

अथवा

योग का मानव जीवन में क्या महत्व है।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

सत्र जनवरी
2019

अधिन्यास (Assignment)
योग में परास्नातक डिप्लोमा
Post Graduate Diploma in Yoga

विषय - योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : योग चिकित्सा एवं प्राकृतिक चिकित्सा

Course Title :

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.
Subject Code : PGDYO
कोर्स कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ.-03
Course Code : PGDYO-03

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words.
Answer all question. All questions are compulsory.

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

1. भारत वर्ष में मधुमेह के रोगियों की संख्या में असाधारण वृद्धि का क्या कारण है? आपकी दृष्टि में योग की इस दिशा में रोकथाम में क्या भूमिका हो सकती है? 6

अथवा

प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ व परिभाषाओं को समझाते हुये प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्तों का वर्णन कीजिये।

2. उच्च–रक्तचाप एक घातक रोग है। इसकी विवेचना कीजिये। उच्च–रक्तचाप के नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 6

अथवा

उपवास से आप क्या समझते है? उपवास के लाभ, सावधानियों एवं प्रकारों का वर्णन कीजिये।

3. भारतवर्ष में अवसाद के रोगियों की बढ़ती संख्या का क्या कारण है। इसके नियंत्रण में योग की क्या भूमिका हो सकती है? 6

अथवा

प्राकृतिक चिकित्सा में जल तत्व का महत्व एवं जल तत्व के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिये।

Section – B
खण्ड – 'ब'

अधिकतम अंक : 12
Maximum Marks: 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note : Short Answer Question. Answer should be given in 200 to 300 words. All questions are compulsory

4. गठिया के कारण, लक्षण एवं योगिक उपचारों का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

अजीर्ण तथा अम्ल पित्त के कारण, लक्षण एवं योगिक उपचार का वर्णन कीजिये।

5. साइनोसाइटिस के कारण, लक्षण एवं योगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिये। 2

अथवा

स्त्री रोग में योगिक चिकित्सा।

6. कब्ज की प्राकृतिक चिकित्सा 2

अथवा

एनीमा का शरीर पर प्रभाव

7. प्राकृतिक आहार का संक्षेप में वर्णन कीजिये। 2

अथवा

कसरत का जीवन में महत्व।

8. हार्निया क्या है? इसके कारण और लक्षण एवं इसकी योगिक चिकित्सा लिखिए। 2

अथवा

यकृत सम्बन्धी समस्या एवं योगिक उपचार।

9. योग चिकित्सा का क्षेत्र एवं सीमाएं। 2

अथवा

पाचन संस्थान के रोगों की मिट्टी चिकित्सा।

उत्तर प्रदेष राजर्षि टण्डन मुक्त विष्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)
Post Graduate Diploma in Yoga

सत्र जनवरी
2019

विषय – योग
Subject : Yoga
कोर्स शीर्षक : स्वस्थवृत्त एवं आहार चिकित्सा

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –04
Subject Code : PGDYO-04

अधिकतम अंक : 30
Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न । प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।
Note : Long Answer Question. Answer should be written in 800 to 1000 words. Answer all question. All questions are compulsory.

Section – A
खण्ड – 'अ'

अधिकतम अंक : 18
Maximum Marks: 18

प्रश्न –1 आहार के प्रमुख घटक एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें। 6

अथवा

संतुलित आहार एवं योगिक आहार का परिचय देते हुये स्वथ्य जीवन के लिये आहार की उपयोगिता बताइये।

अथवा

वर्तमान जीवन शैली में आहार के प्रभाव को लिखिए। उपचारात्मक पोषण एवं विभिन्न रोगों में खान–पान के प्रबंधन का महत्व लिखिए।

प्रश्न– 2. मधुमेह के रोगियों हेतु एक दिन की आहार तालिका बनाइये। 6

अथवा

विभिन्न पाँच रोगों के लक्षण कारण व योगिक उपचार को बताइये।

अथवा

योग विज्ञान में चक्र, नाड़ी व कुडलिनि के स्वरूप को विस्तृत रूप से समझाइये।

प्रश्न 3. योग को परिभाषित करें। योग के प्रकारों का विस्तृत वर्णन करें। 6

अथवा

आधुनिक मत के अनुसार आहार की मात्रा एवं काल निर्धारण की विस्तृत चर्चा कीजिए।

अथवा

पोषण एवं स्वास्थ्य की अवधारणा को समझाइये। विस्तृत रूप से आहार को वर्गीकृत कीजिए।

खण्ड ब
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note : Short Answer Questions. Answer should be given in 200 to 300 words. All question are compulsory.

प्रश्न 4 . बाल्यावस्था हेतु एक दैनिक आहार तालिका का निर्धारण कीजिए। 2

अथवा

मिताहार को परिभाषित करते हुये यौगिक आहार के महत्व को लिखिए।

अथवा

निद्रा एवं ब्रह्मचर्य की व्याख्या करें।

प्रश्न 5. स्वस्थवृत्त को परिभाषित करें। 2

अथवा

वात शामक आहार समझाइये।

अथवा

पित्त शामक आहार लिखिए।

प्रश्न 6. त्रिदोष किसे कहते है? इनके लक्षण बताइयें। 2

अथवा

उपचारात्मक आहार को समझाइये।

अथवा

कफ शामक आहार की व्याख्या करें।

प्रश्न 7. स्वस्थ पुरूष के लक्षण बताइये। 2

अथवा

पथ्य एवं अपथ्य आहार को समझाइये।

अथवा

किशोरों के लिये संतुलित आहार तालिका बनाइये।

प्रश्न 8. कुपोषित एवं उत्तम पोषित व्यक्तियों में अंतर लिखिए। 2

अथवा

भोजन संग्रह एवं संरक्षण की आवश्यकता को समझाइये।

अथवा

पोषक तत्वों की प्राप्ति के स्रोत कौन–कौन से है?

प्रश्न 9. भोज्य पदार्थों को संरक्षित रखने की कौन–कौन सी विधियाँ हैं।? 2

अथवा

संतुलित आहार को किस प्रकार समझाया जा सकता है।

अथवा

साधकों को किस तरह का आहार ग्रहण करना चाहिये।

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास **(Assignment)**

सत्र जनवरी
2019

विषय – योग दर्शन
Subject : Yoga Philosophy

विषय कोड : पी.जी.डी.वाई.ओ. –05
Subject Code : PGDYO-05

अधिकतम अंक – 30
Maximum Marks -30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न।प्रश्नों के उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य है।

Note: Long Answer Questions. Answer should be written in 800 to 1000 words. Answer all questions. All questions are compulsory.

खण्ड – 'अ'
SECTION 'A'

अधिकतम अंक – 18
Minimum Marks : 18

प्रश्न–1 पतजंलि योगसूत्र का ऐतिहासिक परिचय दीजिए। 6

अथवा

चित्त वृत्तियों से आप क्या समझते है? चित्त वृत्ति निरोध के उपायों का वर्णन कीजिये।

प्रश्न–2 अष्टांगयोग का विस्तार से वर्णन कीजिये। 6

अथवा

वर्तमान समय में चल रही समस्याओं तथा पर्यावरण समस्या, शारीरिक, मानसिक समस्या को दूर करने में योग के महत्व को विस्तार से समझाइये।

अथवा

प्रश्न–3 समाधि के विभिन्न प्रकारों का वर्णन दीजिए। 6

अथवा

क्रियायोग को विस्तार पूर्वक समझाइये।

खण्ड – 'ब'
SECTION 'B'

Minimum Marks : 12

नोट : लघु उत्तरीय प्रश्नों के उत्तर 200 से 300 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

4. पंच वृत्ति 2

अथवा

कर्म के प्रकार

5. पंच क्लेश 2

अथवा

ईश्वर प्राणिधान

6. प्रकृति का स्वरूप 2

अथवा

मोक्ष

7. कैवल्य का स्वरूप 2

अथवा

पंच सिद्धि

8. योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा। 2

अथवा

ईश्वर का स्वरूप

9. आसनों की उपयोगिता 2

अथवा

प्राणायाम की उपयोगिता