Roll No. ..........................

# YPI/01

## पी. जी. डी. योग (प्रथम सेमेस्टर) परीक्षा, 2016-17

प्रथम प्रश्नपत्र

### योग के आधारभूत तत्व

समयः—घण्टात्रयम्

सम्पूर्णाङ्काः—80

उत्तीर्णाङ्काः—38

**खण्ड—अ** प्रत्येक 20

**(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

**नोट :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. योग के उदगम एवं इतिहास पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
2. षड्दर्शन में योग के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।
3. राज योग पर विस्तार से निबन्ध लिखिए।
4. श्रीमदभगवदगीता में योग के प्रारूप पर विस्तृत चर्चा कीजिए।

## खण्ड—ब

प्रत्येक 10

### (लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. मानव जीवन में योग की उपयोगिता समझाइए।
2. योग विषय पर आयुर्वेद का क्या मत है ? बताइए।
3. अष्टांग योग पर टिप्पणी लिखिए।
4. स्वामी दयानन्द के योग क्षेत्र में योगदान पर प्रकाश डालिए।

## खण्ड—स

प्रत्येक 4

### (अतिलघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. यम-नियमों पर टिप्पणी लिखिए।
2. घेरण्ड संहिता में वर्णित किन्हीं **दस** आसनों को विधि सहित बताइए।
3. स्वामी विवेकानन्द ने किस संस्थान की स्थापना कब और कहाँ की थी ?
4. धारणा क्या है ? स्पष्ट कीजिए।
5. ध्यान की परिभाषा लिखिए।

Roll No. ........................

# YPI/02

## पी. जी. डी. योग (प्रथम सेमेस्टर) परीक्षा, 2016-17

द्वितीय प्रश्नपत्र

**योग का दार्शनिक महत्व**

**समयः—घण्टात्रयम्**

**सम्पूर्णाङ्काः—80**

**उत्तीर्णाङ्काः—32**

**नोट :** प्रश्नपत्र तीन खण्डों में विभाजित है। सभी खण्डों के प्रश्न अनिवार्य हैं।

**खण्ड—अ** प्रत्येक 20

**(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

**नोट :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय विस्तारपूर्वक दीजिए।
2. गीता के प्रतिपाद्य आत्म तत्व का विवेचन कीजिए।
3. गीता में स्थितप्रज्ञ योगी के लक्षण एवं स्वरूप को स्पष्ट कीजिए।
4. गीता प्रतिपाद्य, लोक संग्रह एवं कर्म सिद्धान्त की विवेचना कीजिए।

PhD 4089 IInd Paper



## खण्ड—ब

प्रत्येक 10

### (लघु उत्तरीय प्रश्न)

**नोट :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. गीता प्रतिपाद्य त्रिविध योग का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
2. यज्ञ के स्वरूप पर प्रकाश डालिए।
3. क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ पर संक्षिप्त प्रकाश डालिए।
4. संन्यास का स्वरूप तथा मोक्ष में संन्यास की उपादेयता की विवेचना कीजिए।

## खण्ड—स

प्रत्येक 4

### (अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

**नोट :** सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. गीता के विषाद योग किस अध्याय में वर्णित है ?
2. क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ किस-किस तत्व का परिचायक है ?
3. सांख्य एवं योग का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
4. तीन ग्रन्थों के नाम एवं गुणों के कार्य स्पष्ट कीजिए।
5. बुद्धि कितने प्रकार की है ? नामपुरस्सर स्पष्ट कीजिए।

Roll No. ........................

# YPI/03

## पी. जी. डिप्लोमा योग
## (प्रथम सेमेस्टर) परीक्षा, 2016-17

तृतीय प्रश्नपत्र

**हठयोग के सिद्धान्त**

समयः—घण्टात्रयम्

सम्पूर्णाङ्काः—80

उत्तीर्णाङ्काः—38

नोट : प्रश्नपत्र के कुल तीन खण्ड हैं। सभी खण्ड अनिवार्य हैं।

### खण्ड—क
### (दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के 20 अंक हैं।

1. 'मुद्रा' शब्द का अर्थ स्पष्ट कीजिये तथा हठयोग प्रदीपिका के अनुसार महामुद्रा तथा विपरीतकरनी मुद्राओं की विधि, सावधानियाँ एवं लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिये।

2. पातंजल योगसूत्र के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा लिखिये तथा सूर्यभेदी और शीतली प्राणायामों की विधि, सावधानियाँ एवं लाभों का विस्तार से वर्णन कीजिये।
3. षट्कर्म का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य बताते हुए त्राटक की विधि, सावधानियाँ व लाभ लिखिये।
4. आसन का अर्थ एवं परिभाषा बताइये तथा पश्चिमोत्तसन आसन तथा हलासन के लाभ तथा सावधानियाँ बताइये।

## खण्ड—ख

### (लघु उत्तरीय प्रश्न)

**नोट :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। प्रत्येक प्रश्न के 10 अंक हैं।

1. घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायामों के नाम लिखिये तथा एक प्राणायाम की सविस्तार व्याख्या कीजिये।
2. षट्कर्मों के नाम लिखते हुए नेति का अर्थ तथा प्रकारों के नाम लिखिये।
3. योग साधक को किस प्रकार का आहार लेना चाहिये ? निषिध आहार को भी स्पष्ट कीजिये।
4. भक्ति सागर के अनुसार नौलि क्रिया को विस्तारपूर्वक स्पष्ट कीजिये।

## खण्ड—ग

### (अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

**नोट :** सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है।

1. हठसिद्धि क्या है ?





2. घेरण्ड संहिता के अनुसार समाधियों के नाम लिखिये।
3. मिताहार को स्पष्ट कीजिये।
4. योग निद्रा के लाभ लिखिये।
5. स्वामी चरणदास के द्वारा योग से सम्बन्धित रचना की गई पुस्तक का नाम लिखिये।

Roll No. ............................

# YP-I/04

## पी. जी. डी. योग (प्रथम सेमेस्टर) परीक्षा, 2016-17

चतुर्थ प्रश्नपत्र

**मानव शरीर विज्ञान**

समयः—घण्टात्रयम्

सम्पूर्णाङ्काः—80

उत्तीर्णाङ्काः—38

**खण्ड—क** प्रत्येक 20

**(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. विभिन्न प्रकार की पेशियों को नामांकित कर पेशीय ऊतक की संरचना एवं कार्य पर योग का प्रभाव बताइये।
2. श्वसन तंत्र की संरचना एवं कार्य पर योगाभ्यास का प्रभाव बताइये।
3. हृदय की संरचना को सचित्र समझाइये तथा परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव बताइये।
4. उत्सर्जन तन्त्र की संरचना, क्रिया एवं उस पर योग का प्रभाव बताइये।

IV Paper



## खण्ड—ख

प्रत्येक 10

### (लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खोपड़ी की संरचना को सचित्र समझाइये।
2. कोशिका क्या है ? एक पूर्ण विकसित कोशिका को सचित्र समझाइये।
3. मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य बताइये।
4. यकृत की संरचना एवं कार्य स्पष्ट कीजिये।

## खण्ड—ग

प्रत्येक 4

### (अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. अंतःस्रावी ग्रन्थियों के नाम लिखिये।
2. मेरुदण्ड की संरचना समझाइये।
3. संयोजी ऊतक क्या हैं ?
4. पाचन तंत्र के प्रमुख अंगों के नाम लिखिये।
5. कान की संरचना को सचित्र दर्शाइये।