

15/12/2023

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-301 A (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Class-M.A. 3rd Sem

Subject- Naturopathy

Subject Code- MAY-301

Time: 3 hr

Max. Marks: 70

Note: All questions are compulsory.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

(15x3=45)

Ques.1. Throw light on the basic principles of health or disease with its effect on society. स्वास्थ्य या रोग के मूलभूत सिद्धान्तों पर प्रकाश डालिए तथा समाज पर इसके प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

Or

What is mud therapy? What are the uses and types of mud therapy? Explain in detail.

उपवास चिकित्सा, इसके सिद्धांतों और प्रकारों की व्याख्या करें।

Q.2. What is the importance of Naturopathy? Explain the disease and chronic disease. प्राकृतिक चिकित्सा का क्या महत्व है? रोग और पुरानी बीमारी की व्याख्या करें।

Or

What is Color therapy? Mention its uses, precautions and benefits. सनलाइट थेरेपी क्या है? इसके उपयोग एवं लाभों का उल्लेख कीजिए।

Q.3. Write about Pancha Mahabhut and their relation to human body. पंचमहाभूत और मानव शरीर से उनके संबंध के बारे में लिखिए।

Or

What are the types and importance of Mud therapy? Explain its benefits and contra-indications.

मड थेरेपी के प्रकार और महत्व क्या हैं? इसके लाभ और प्रति-संकेत स्पष्ट कीजिए।

Q.4. Attempt any 2 questions from this section. (7.5x2=15)

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

(i) Explain Dincharya or Ritucharya in detail. दिनचर्या या ऋतुचर्या का वर्णन करें।

(ii) Explain the different types of Baths. स्नान के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए।

(iii) What is the ideal diet to prevent diseases? रोगों से बचाव के लिए आदर्श आहार क्या है?

Ques. 5. Objective Type Questions:

(1x10=10)

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न:

Answer any 10 questions. किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) There are ___ types of water therapy. जल चिकित्सा के ___ प्रकार हैं।

(ii) The temperature of warm water is _____ Celsius.

गर्म पानी का तापमान _____ सेल्सियस होता है।

(iii) The technique of Naturopathy was brought to the United States in the 1800s from _____.

नेचुरोपैथी की तकनीक 1800 के दशक में _____ से संयुक्त राज्य अमेरिका में लाई गई थी।

(iv) In India, the revival of Naturopathy took place with the translation of Germany's Louis Khune's book _____.

भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का पुनरुत्थान जर्मनी के लुई खुने की पुस्तक _____ के अनुवाद से हुआ।

(v) Who is the father of Naturopathy? प्राकृतिक चिकित्सा के जनक कौन हैं ?

(vi) How many principles of Naturopathy are there?

प्राकृतिक चिकित्सा के कितने सिद्धांत हैं?

(vii) What are the qualities of green color in color therapy?

रंग चिकित्सा में हरे रंग के क्या गुण हैं?

(viii) Explain the different types of chest pack.

विभिन्न प्रकार के चेस्ट पैक को समझाइए।

(ix) What are the indications of cold hip bath? कोल्ड हिप बाथ के क्या संकेत हैं?

(x) What is the importance of fruits in naturopathy?

प्राकृतिक चिकित्सा में फलों का क्या महत्व है?

(xi) What is the position of taking enema? एनीमा लेने की स्थिति क्या है?

(xii) What is the color of laxative effect? रेचक प्रभाव का रंग क्या है?

(xiii) Who is the father of Indian Naturopathy?

भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा के जनक कौन हैं?

(xiv) Fasting in a week..... times. एक सप्ताह में उपवास बार।

(xv) The temperature of cool water is _____.

ठंडे पानी का तापमान _____ होता है।

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-304

B (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.

Class-M.A. 3rd Sem

Subject- Teaching Methodology in Yoga

Subject Code- (MA-Y-304)

Max. Marks: 70

Time: 3 hr

Note: All questions are compulsory.

(15x3=45)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Q.1. Explain teaching method and its importance with example.
उपयुक्त उदाहरण के साथ शिक्षण पद्धति और उसके महत्व को समझाइए।

OR

Write about Presentation Techniques. तिकरण तकनीकों के बारे में लिखें।

Q.2. Explain Teaching aids with Example. व्यक्तिगत और तकनीकी तैयारी को उदाहरण सहित समझाइए!

OR

Draw the fixture of 28 team if 4 are special seeded.
शिक्षण सहायक सामग्री को उदाहरण सहित समझाइए!

Q.3. Write about Pancha Mahabhut and their relation to human body.
पंचमहाभूत और मानव शरीर से उनके संबंध के बारे में लिखिए।

OR

What are the types and importance of Mud therapy? Explain its benefits and contra-indications.

मड थेरेपी के प्रकार और महत्व क्या हैं? इसके लाभ और प्रति-संकेत स्पष्ट कीजिए।

Q.4. Attempt any 2 questions from this section. (7.5x2=15)

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

(i) Write about Technical preparation with Example.

तकनीकी तैयारी के बारे में उदाहरण सहित लिखिए।

(ii) Explain Demonstration Method with example.

प्रदर्शन विधि को उदाहरण सहित समझाइए।

(iii) Explain Teaching Aids. टीचिंग एड को समझाइए।

(iv) Write about Lesson plan. पाठ योजना के बारे में लिखिए।

Ques. 5. Objective Type Questions:

(1x10=10)

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न:

Answer any 10 questions. किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

	Questions	A	B	C	D
1	Specific Lesson Plan Is Related to:	Skill	Theory Class	Teaching	Non Of These
2	Drama or role play is useful for teaching	History	Science	Malts	Language

P.T.O.

3	Which of the following is the role of a teacher in project based teaching	A guide	An evaluator	No role	Ask question
4	Which of the following is the objective of project assignment to the students	Encourage the creative abilities among the students	Develop the ability of practical utilization of the facts among the students	Develop the desire of more knowledge	Understand the use of the project
5	The best method of learning is	Lecture and doing method	Demonstration method	Lecture method	None of these
6	why do teachers use teaching aid	To make learning interesting teach within understanding level of students	Ask him not to talk in those terms	For students' attention	To make students attentive
7	Which of these qualities are important in a group discussion	Emotional stability	Hostility	Ignorance	Aggressiveness
8	A group discussion must advance	truth	dishonesty	Personal glory	arguments
9	A successful teacher must have	pedagogical knowledge of content	good sense of humour	good memory power	none of these
10	In comparing lecture and demonstration lessons, which one of the following is not true	Slow children derive benefit from a lecture than brighter one	There are more activities for the students in a demonstration lesson	The lecture method is more conductive and useful for larger group	It is difficult to ascertain students' learning in a lecture session
11	Which one of the following is not a principle of teaching learning process	Once something learned, it keeps enhancing with time	Adults learn throughout their lifetime	Rates of adult learning is affected by individual differences	All of these
12	Personal Preparation Is The Part Of:	Presentation Technique	Command	lesson plans	All the these

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-303

B (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

COURSE NAME

M.A. Yoga

2nd Year 3rd SEMESTER EXAMINATION

Subject Name – Yoga Therapy-1

Subject code – MAY-303

[Time : 3:00 Hours]

[Max. Marks : 70]

Long Question: Answer any Three -

[15×3=45]

1. What is the meaning and definition of Yoga Therapy? Explain its principle and concept. योग चिकित्सा का अर्थ और परिभाषा क्या है? इसके सिद्धांत और अवधारणा की व्याख्या करें। OR

Explain the sedentary lifestyle disorders and the role of Yoga therapy in their management. गतिहीन जीवन शैली विकारों और योग की भूमिका से उनके प्रबंधन की व्याख्या करें।

2. Explain the Swara science and its connection with mental and psycho-somatic levels. स्वर विज्ञान और इसके मानसिक और मनो-दैहिक स्तरों के साथ इसके संबंध की व्याख्या करें। OR

Explain the concept of health? what are the symptoms of healthy men? स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या करें? स्वस्थ पुरुषों के लक्षण क्या हैं?

3. What is diabetes? Write the all forms, causes and Yogic management of diabetes. मधुमेह क्या है? मधुमेह के सभी रूप, कारण और योग प्रबंधन लिखिए

OR

Explain the usefulness of yoga therapy in modern age and scope? आधुनिक युग और क्षेत्र में योग चिकित्सा की उपयोगिता को स्पष्ट कीजिए।

4. Short Question: Answer any TWO

[7.5×2=15]

(i) What is Shatkarma? What are its principle?

षट्कर्म क्या है? इसके सिद्धांत क्या हैं?

(ii) Explain the yogic management of Arthritis in brief.

गठिया के योगिक प्रबंधन को संक्षेप में समझाइए।

(iii) What are the qualities of yoga therapist?

योग चिकित्सक के गुण क्या हैं?

5. Objectives Question: Answer any TEN

[10×1=10]

1. Heart Disease due to imbalances in असंतुलन के कारण हृदयरोग

(a) Anahat Chakra

(b) Vishuddhi Chakra

(c) Manipura Chakra

(d) Mooladhara Chakra

2. Which Therapy is used to improve the Vision

दृष्टि में सुधार के लिए किस थेरेपी का उपयोग किया जाता है

(a) Trataka

(b) Dance

(c) Kunjal Kriya

(d) Shavasana

3. Which Finger represents the Water Element.

कौनसी उंगली जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है

(a) Little Finger (b) Thumb (c) Ring Finger (d) Index Finger

4. Which Asana as Therapy is used to balance the Thyroid

Hormones थायरॉइड हार्मोन को संतुलित करने के लिए थेरेपी के रूप में किस आसन का उपयोग किया जाता है

(a) Shashankasana (b) singhasana (c) Tadasana (d) Padmasana

5. Which Pranyama is used for Balancing the Vishuddhi Chakra

विशुद्धि चक्र को संतुलित करने के लिए किस प्राणायाम का प्रयोग किया जाता है?

(a) Ujjayi (b) Anulom-Vilom (c) Kapalbhathi (d) Nadishodhan

6. Which Kriya is beneficial in Vision and Eye problems

कौनसी क्रिया दृष्टि और नेत्र रोग में लाभकारी है

(a) Tratak (b) Basti (c) Nauli (d) Dhauti

7. Which Kriya is known for cleansing of Large Intestine

कौनसी क्रिया बड़ी आंत की सफाई के लिए जानी जाती है

(a) Nauli (b) Basti (c) Dhauti (d) Tratak

8. How many Shatkriyas are there षट् क्रिया कितने प्रकार की होती है

(a) 6 (b) 4 (c) 7 (d) 8

9. How many Vedas are there वेद कितने हैं

(a) 4 (b) 6 (c) 7 (d) 5

10. Which is not the Pranayama according to Hathayoga texts.

हठ योग ग्रंथों के अनुसार कौन सा प्राणायाम नहीं है

(a) Kapalbhathi (b) Udgeeth (c) Anulom-Vilom (d) Ujjayi

11. In which Shatkriya, swallow of soft long ribbon जिसमें षट् क्रिया,

मुलायम लंबी धारियां निगल जाती हैं

(a) Dhauti (b) Basti (c) Kapalbhathi (d) Neti

12. Which Kriya is also known as Kujnal Kriya

किस क्रिया को कुंजल क्रिया के नाम से भी जाना जाता है

(a) Vaman Dhauti (b) Kumbhaka (c) Kapalbhathi (d) Vastra Dhauti

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-302

B (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.														
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Class- M.A. Yoga2nd Year 3rd Semester ExaminationSubject-UpanishadsSubject Code- MAY-302

Time: 3 Hour

Max. Marks 70

Note: All questions are compulsory.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

15x3= 45

Long Question:

Q.1. What does the term Upanishads mean? Explain the basic teachings of Upanishads and also specify their numbers.

उपनिषद शब्द का क्या अर्थ है? उपनिषदों की बुनियादी शिक्षाओं की व्याख्या करें और उनकी संख्या भी निर्दिष्ट करें।

Or

Discuss the Salient features of Upanishadic Philosophy and also explain how the study of the Upanishads is significant with the Systems of Indian Philosophy.

उपनिषद दर्शन की मुख्य विशेषताओं पर चर्चा करें और यह भी बताएं कि उपनिषदों

का अध्ययन किस प्रकार भारतीय दर्शन की प्रणालियों के साथ महत्वपूर्ण है।

Q.2. What does "Chandogya" mean? Does the Chandogya Upanishad provide a similar teaching as the Katha and Brihadaraanyaka Upanishads concerning the Self and death? Explain.

."छांदोग्य" का क्या अर्थ है? क्या छांदोग्य उपनिषद आत्म और मृत्यु से संबंधित कथा और बृहदारण्यक उपनिषदों के समान शिक्षा प्रदान करता है? समझाएं।

Or

Who assumes the role of a teacher in the Katha Upanishad? What is the name of the student in the discourse? What is the student's central question asked of his teacher?

कठोपनिषद में शिक्षक की भूमिका कौन ग्रहण करता है? प्रवचन में छात्र का नाम

क्या है? छात्र का केंद्रीय प्रश्न उसके शिक्षक से क्या पूछा जाता है?

Q.3. Explain the Shadanga Yoga and its results according to Chudamanyopanishad.

चुडामन्योपनिषद के अनुसार षडंग योग और उसके परिणामों की व्याख्या कीजिए।

Or

Explained the six questions asked by six sages with their name according to Prashnopnishad.

छह ऋषियों द्वारा पूछे गए छह प्रश्नों को प्रश्नोपनिषद के अनुसार उनके नाम के साथ समझाएं।

Q.4. Attempt any two questions from this section.

(7.5x2=15)

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

P.T.O.

(i) Explain the characteristics of Para and Apra according to Mundakopanishad.

मुंडकोपनिषद के अनुसार परा और अपरा की विशेषताओं की व्याख्या करें।

(ii) What is Brahman? What is Atman? How are they related?

ब्रह्म क्या है? आत्मान क्या है? वे कैसे संबंधित हैं?

(iii) What does self-realization mean? How is it achieved?

8. आत्म-साक्षात्कार का क्या अर्थ है? यह कैसे हासिल किया जाता है?

Q.5 One word Type Questions: एक शब्द प्रकार के प्रश्न: (1x10=10)

Answer any 10 questions. 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(i) Pragya is the name of which state of consciousness?

प्रज्ञा चेतना की किस अवस्था का नाम है ?

(ii) Which world arose from the burning of Yajurveda?

यजुर्वेद के तपाने से कौन सा लोक उत्पन्न हुआ ?

(iii) How many states of consciousness are there in Mandukyopanishad?

मांडूक्योपनिषद में चेतना की कितनी अवस्थाएं हैं ?

(iv) Who is the master of speech? वाणी का स्वामी कौन है ?

(v) Which of the Upanishads is considered to be the first Upanishad?

उपनिषदों में से सबसे पहला उपनिषद किसे माना जाता है?

(vi) Just as there is a subtle subject from the senses, what is a subtle subject from the mind?

जिस प्रकार इंद्रियों से सूक्ष्म विषय है मन से सूक्ष्म विषय क्या है ?

(vii) According to which Upanishad, Virat Purusha originated from water?

किस उपनिषद के अनुसार विराट पुरुष की उत्पत्ति जल से हुई है ?

(viii) Which four people created by the soul?

आत्मा ने किन् चार लोगों की रचना की है ?

(ix) How many births of a living being are described in Aitareyopanishad?

ऐतरेय उपनिषद में जीव के कितने जन्मों का वर्णन है ?

(x) How many mantras are there in Mundakopanishad?

मांडूक्योपनिषद में कितने मंत्र हैं ?

(xi) According to which Upanishad, immortality is attained through knowledge of Brahman?

कौन से उपनिषद के अनुसार अमरत्व की प्राप्ति ब्रह्म ज्ञान से होती है ?

(xii) What was the first boon asked from Nachiketa Yama Acharya?

नचिकेता यम आचार्य से पहला वर क्या मांगा था ?

(xiii) Which period is called Shraddha Kaal?

श्रद्धा काल किस काल को कहा गया है ?

(xiv) For how many days did Nachiketa sit hungry and thirsty with Yama Acharya?

यम आचार्य के पास नचिकेता कितने दिन तक भूखे प्यासे बैठे रहे?

(xv) Who first went to the Yaksha? सबसे पहले यक्ष के पास कौन गए ?