

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-401	C (SVSU:2023-24/R)
Enrollment No.	

Class- MA- Yoga

IInd Year IVth Semester Examination

Subject- Alternative Therapy

Subject Code- MA-Y- 401

Time: 3 Hour

Note: All questions are compulsory.

Max. Marks 70

नोट: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

I. Long Question

(15x3= 45)

Q.1.Explain the importance of veins/nadi and chakras in PranichHealling therapy?

प्राणिक हीलिंग चिकित्सा में नसों/नाडी और चक्रों के महत्व की व्याख्या करें?

Or

What is the concept of Vedic therapy and also introduce the Marma science in Vedas?

वैदिक चिकित्सा की अवधारणा क्या है और वेदों में मर्म विज्ञान का भी परिचय दें?

Q.2 What do you mean by Alternative Therapy? Explain the importance of Alternative Therapy?

वैकल्पिक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं? वैकल्पिक चिकित्सा के महत्व के बारे में बताएं?

Or

Write the meaning and nature of Yagya? What are the limitations and scope of Yagya therapy?

यज्ञ का अर्थ और स्वरूप लिखिए? यज्ञ चिकित्सा की सीमाएँ और कार्यक्षेत्र क्या हैं?

Q.3 Briefly explain the meaning and benefits of acupressure, list down the equipment used in acupressure?

एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं लाभ संक्षेप में समझाइए, एक्यूप्रेशर में प्रयुक्त होने वाले उपकरणों की सूची बनाइए

Or

What do you understand by Magnet Therapy? Write the principles of magnet therapy and its effect on human body?

चुंबक चिकित्सा से आप क्या समझते हैं? चुंबक चिकित्सा के सिद्धांत और मानव शरीर पर इसके प्रभाव को लिखिए?

II. Short Questions: Answer Any Two

(7.5x2=15)

संक्षिप्त प्रश्न: उत्तर किन्हीं दो

- 1.Effect of magnet on human body. (मानव शरीर पर चुंबक का प्रभाव)
2. Code of ethics related to marma science. (मर्म विज्ञान से संबंधित आचार संहिता)
3. Different acupressure points. (विभिन्न एक्यूप्रेशर बिंदु)
4. Different kind of alternative therapies. (विभिन्न प्रकार की वैकल्पिक चिकित्साएँ)

III. Multiple choice questions: Answer any Ten

(1x10=10)

1. Which Mudra destroys all diseases of the rectum and prevents premature death?

कौन सी मुद्रा मलाशय के सभी रोगों को नष्ट करती है और अकाल मृत्यु को रोकती है?

- a. Brahmi Mudra (ब्राह्मी मुद्रा)
- b. Ashvini Mudra (अश्विनी मुद्रा)
- c. Shambhavi Mudra (शांभवी मुद्रा)
- d. Akashachari Mudra (आकाशाचारी मुद्रा)

2. Chakrasana is contraindicated for

चक्रासन किसके लिए निषेध है

- a. Recent Surgery (हाल की सर्जरी)
- b. Stress (तनाव)
- c. Anxiety (चिंता)
- d. None of the above (इनमें से कोई भी नहीं)

3. Precaution regarding yoga asana is?

योग आसन के संबंध में सावधानी है?

- a. Should be performed empty stomach (खाली पेट करना चाहिए)
- b. Should be performed with yoga mat (योग मैट से करना चाहिए)
- c. Should be performed after having lunch (भोजन करने के बाद करना चाहिए)
- d. Should be performed before sleeping (सोने से पहले करना चाहिए)

4. What is the system of nerves that connects chakras and is where energy flows through?

तंत्रिका तंत्र क्या है जो चक्रों को जोड़ता है और जहां से ऊर्जा प्रवाहित होती है?

- a. Kundalini (कुंडलिनी)
- b. Ramayana (रामायण)
- c. Upanishad (उपनिषद्)
- d. Nadi (नाड़ी)

5. Magnet therapy primarily targets which system in the body?
(चुंबकचिकित्सा मुख्य रूप से शरीर में किस प्रणाली को लक्षित करती है?)
- a) Digestive system (पाचन तंत्र) b) Musculoskeletal system (हाड्पिंजर प्रणाली)
c) Nervous system (तंत्रिका तंत्र) d) Endocrine system (अंतः स्रावी प्रणाली)
6. The word "Nadi" is derived from the word "Nad" which means
"नाडी" शब्द की उत्पत्ति "नाद" शब्द से हुई है जिसका अर्थ होता है
- a. To Run (चलाने के लिए) b. To flow (प्रवाह)
c. To blow (झोंका देना) d. To carry (लेजाने के लिए)
7. Which of the following conditions is often targeted by magnet therapy?
(चुंबकचिकित्सा द्वारा अक्सर निम्नलिखित में से किस स्थिति को लक्षित किया जाता है?)
- a) Diabetes (मधुमेह) b) Hypertension (उच्च रक्तचाप) c) Arthritis (वातरोग) d) Migraines (आधासीसी)
8. Which of the following is an example of alternative therapy in yoga?
निम्नलिखित में से कौन सा योग में वैकल्पिक चिकित्सा का उदाहरण है?
- a. Chiropractic therapy (कायरोप्रेक्टिक थेरेपी) b. Surgery (ऑपरेशन)
c. Antibiotics (एंटीबायोटिक दवाओं) d. Radiation therapy (विकिरण चिकित्सा)
9. Which of the following is NOT a type of alternative therapy in yoga?
निम्न में से कौन सा योग में वैकल्पिक चिकित्सा का प्रकार नहीं है?
- a. Acupuncture (एक्यूपंकचर) b. Naturopathy (प्राकृतिक चिकित्सा)
c. Homeopathy (होम्योपैथी) d. Cardiology (कार्डियलजी)
10. Which of the following is a principle of acupressure?
(निम्नलिखित में से कौन सा एक्यूप्रेशर का सिद्धांत है?)
- a) Flow of meridians (मेरिडियन का प्रवाह) b) Flow of rivers (नदियों का प्रवाह)
c) Flow of oxygen (ऑक्सीजन का प्रवाह) d) Flow of blood (खून का बहना)
11. What is the remedy (upāya) for abolition of sufferings according to Patanjali
पतंजलिके अनुसार दुखों के निवारण का उपाय (उपाय) क्या है?
- a. Samādhi (समाधि) b. Dhyāna (ध्यान) c. Kriya-yoga (क्रिया-योग) d. Viveka-khyāti (विवेक-ख्याति)
12. What is the system of nerves that connects chakras and is where energy flows through?
तंत्रिका तंत्र क्या है जो चक्रों को जोड़ता है और जहां से ऊर्जा प्रवाहित होती है?
- a. Kundalini (कुंडलिनी) b. Ramayana (रामायण) c. Upanishad (उपनिषद्) d. Nadi (नाडी)
13. Which of the following is one of the reasons for the failure in Hatha yoga sadhana?
हठ योग साधना में असफलता का एक कारण निम्नलिखित में से कौन सा है?
- a. Courage (साहस) b. Over Eating (अधिक भोजन करना)
c. Absolute faith (पूर्ण विश्वास) d. Perseverance (दृढ़ता)
14. Acupressure is a healing technique that originated in:
(एक्यूप्रेशर एक उपचार तकनीक है जिसकी उत्पत्ति यहीं हुई थी)
- a) Japan b) China c) India d) Egypt
15. Which asana improves Neuro-muscular coordination, balance and alertness?
कौन सा आसन न्यूरो-पेशी समन्वय, संतुलन और सतर्कता में सुधार करता है?
- a. Konasana (कोनसना) b. Bhujangasana (भुजंगासन)
c. Vrikshasana (वृक्षासन) d. Vajrasana (वज्रासन)

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-403

B (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.

Class-M.A.

IInd YEAR IVth SEMESTER EXAMINATION

Subject-Yoga Therapy-II

Subject Code- MAY-403

Time: 3 Hour

Max. Marks 70

नोट: सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Long Question:

(15x3= 45)

Q.1 what are the macro and micronutrients? Explain the role of macro and micronutrients in the human body.
 स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व क्या हैं? मानव शरीर में स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों की भूमिका की व्याख्या करें।

Or

Explain the nutritional requirement in human life and the relationship between diet and nutrition.
 मानव जीवन में पोषण की आवश्यकता तथा आहार एवं पोषण में संबंध की व्याख्या कीजिए।

Q.2. what is compound food? Write the components and qualities of compound food.
 यौगिक भोजन क्या है? मिश्रित भोजन के घटक और गुण लिखिए।

Or

What is a carbohydrate? Explain the types, sources, and their importance in the human body.
 कार्बोहाइड्रेट क्या है? मानव शरीर में इसके प्रकार, स्रोत और इसके महत्व की व्याख्या करें।

Q.3. Describe the diet groups, their selection and method of applications.
 आहार समूहों, उनके चयन और उपयोग की विधिका वर्णन करें।

Or

Explain the process of digestion and metabolism in human body.
 मानव शरीर में पाचन और उपापचय की प्रक्रिया को समझाइए।

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

(7.5x2=15)

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

(I) Explain the Ayurvedic diet and its qualities.

आयुर्वेदिक आहार और उसके गुणों की व्याख्या करें।

(II) Explain the dietary management of Obesity.

मोटापे के आहार प्रबंधन की व्याख्या करें।

(III). Discuss the digestion of Protein in our digestive system.

हमारे पाचन तंत्र में प्रोटीन के पाचन की विवेचना कीजिए।

5. Objectives type questions: वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न

(1x10=10)

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

1. Pitta dosha is composed of....

A. Jala and Prithvi B. Prithvi and air

C Water and fire

D. Air and fire

पित्त दोष बना होता है....

ए। जल और पृथ्वी

बी। पृथ्वी और वायु

सी। पानी और आग

डी। वायु और अग्नि

2. Which organ of the human body stores glucose in the form of glycogen?

A. Lung B. Liver and muscles

C Stomach and muscles

D. small intestine

मानव शरीर का कौन सा अंग ग्लूकोज को ग्लाइकोजन के रूप में संग्रहीत करता है?

ए। फेफड़े

बी। जिगर और मांसपेशियां

सी। पेट और मांसपेशियां

डी। छोटी आंत

3. The brain and RBC needs energy source in the form of

A. Proteins

B. Glucose

C. Fats

D. Enzymes

मस्तिष्क और RBC को ऊर्जा स्रोत की आवश्यकता होती है के रूप में

ए। प्रोटीन

बी। शर्करा

सी। वसा

डी। एंजाइमों

4. If a person has not consumed food for a period of time then blood glucose levels start to get low then which organ of the body releases glucose into the bloodstream to maintain healthy levels?

A. Liver

B. Heart

C. Heart and Liver

D. Muscles

यदि किसी व्यक्ति ने लंबे समय तक भोजन नहीं किया है तो रक्त शर्करा का स्तर कम होने लगता है तो शरीर का कौन सा अंग स्वस्थ स्तर बनाए रखने के लिए रक्त प्रवाह में ग्लूकोज छोड़ता है?

ए। यकृत

बी। दिल

सी। दिल और जिगर

डी। मांसपेशियों

5. Kapha Dosha is composed of...

A. Jala and Prithvi B. Prithvi and air

C. Ether and fire

D. Air and fire

कफदोषसेबनाहै...

ए।जलऔरपृथ्वी

बी।पृथ्वीऔरवायु

सी।ईथरऔरआग

डी।वायुऔरअग्नि

6. Which of the following are examples of monosaccharides?

A. Glucose, galactose, and fructose

B. Galactose, maltose

C. Cellulose, starch, and glycogen

D. Glucose and cellulose

निम्नलिखितमेंसेकौनमोनोसैकेराइडकेउदाहरणहैं?

ए।ग्लूकोज, ग्लेक्टोजऔरफ्रुक्टोज

बी।ग्लेक्टोज, माल्टोज

सी।सेलूलोज, स्टार्च, औरग्लाइकोजन

डी।ग्लूकोजऔरसेल्यूलोज

7. Monosaccharide are formed by how many sugar molecules?

A. Two sugar molecules

B. One sugar molecule

C. Three sugar molecules

D. Five sugar molecules

मोनोसैकेराइडकितनेशर्कराअणुओंसेबनाताहै?

ए।दोचीनीअणु

बी।एकचीनीअणु

सी।तीनचीनीअणु

डी।पांचचीनीअणु

8. Which of the following are examples of Oligosaccharides/Disaccharides?

A. Maltose, sucrose, lactose

B. Lactose, sucrose

C. Maltose, sucrose, cellulose

D. None

निम्नलिखितमेंसेकौनओलिगोसैकेराइड/डिसाकाईडकेउदाहरणहैं?

ए।माल्टोज, सुक्रोज, लैक्टोज

बी।लैक्टोज, सुक्रोज

सी।माल्टोज, सुक्रोज, सेल्यूलोज

डी।कोईनहीं

9. Which of the following are examples of Polysaccharides?

A. Cellulose, glucose, sucrose

B. Cellulose, starch, glycogen

C. Glycogen, starch

D. Cellulose, starch, glycogen, heparin

निम्नलिखितमेंसेकौनपॉलीसैकेराइडकेउदाहरणहैं?

ए।सेल्यूलोज, ग्लूकोज, सुक्रोज

बी।सेलूलोज, स्टार्च, ग्लाइकोजन

सी।ग्लाइकोजन, स्टार्च

डी।सेलूलोज, स्टार्च, ग्लाइकोजन, हेपरिन

10. Which of the following are structural polysaccharides?

A. Cellulose and chitin

B. Cellulose and starch

C. Heparin and starch

D. None

निम्नलिखितमेंसेकौनसंरचनात्मकपॉलीसैकेराइडहैं?

ए।सेल्यूलोजऔरकाइटिन

बी।सेलूलोजऔरस्टार्च

सी।हेपरिनऔरस्टार्च

डी।कोईनहीं

11. All of the following are nutrients found in food except _____.

A. Plasma

B. Proteins

C. Carbohydrates

D. Vitamins

निम्नलिखितमेंसे _____ कोछोड़करभोजनमेंपाएजानेवालेसभीपोषकतत्वहैं।

ए.प्लाज्मा

बी.प्रोटीन

सी.कार्बोहाइड्रेट

डी.विटामिन

12. A diet high in saturated fats can be linked to which of the following?

A. Kidney failure

B. Bulimia

C. Anorexia

D. cardiovascular disease

संतृप्तवसावालेआहारकोनिम्नलिखितमेंसेकिससेजोड़ाजासकताहै?

ए. एकगुर्दाकीविफलता

बी.बुलिमिया

सी.एनोरेक्सिया

घ.हृदयरोग

13. The mode of obtaining food for growth, energy, repair, and maintenance is called

A. Carbohydrate

B. Nutrition

C. Calorie

D. Fatty acid

वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मतऔरखरखावकेलिएभोजनप्राप्तकरनेकीविधिकहलातीहै

ए. कार्बोहाइड्रेट

बी. पोषण

सी. कैलोरी

डी. वसाअम्ल

14. Which of the following are called macronutrients?

a. Carbohydrates, Proteins, and Vitamins

b. Minerals, Proteins, and Vitamins

c. Carbohydrates, Proteins, and Fats

d. Proteins, Fats, and Minerals.

निम्नलिखितमेंसेकिसैमैक्रोन्यूट्रिएंटसकहाजाताहै?

ए. कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीनऔरविटामिन

बी. खनिज, प्रोटीनऔरविटामिन

सी. कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीनऔरवसा

डी. प्रोटीन, वसाऔरखनिज।

Printing Pages :2

Paper Code: MA-Y-404	A (SVSU:2023-24/R)
Enrollment No.	

M.A.Yoga

IInd Year IVth Semester Examination

Subject- Yoga Psychology and AyurvedaSubject Code- MA-Y- 404

[Time : 3:00 Hours]

[Max. Marks : 70]

I Long Question : Answer Any Three

[15×3=45]

1. Write the meaning, Definition and Purpose of Yoga Psychology in modern life.

आधुनिक जीवन में योग मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य लिखिए।

OR

Explain meaning, Definition and Concept of Personality.

व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा और संकल्पना स्पष्ट कीजिए।

2. Explain about the type's o personality.

व्यक्तित्व के प्रकारों के बारे में बताएं।

OR

Write about Big Five personality.

व्यक्तित्व की 5 अवधारणा के बारे में लिखिए।

3. Write about the qualities of Yogi.

योगी के गुणों के बारे में लिखिए।

OR

Explain Principle of ayurveda.

आयुर्वेद के सिद्धांत को समझाइये।

4. Explain Yoga Ayurveda and Psychology.

योग आयुर्वेद और मनोविज्ञान को समझाइए

OR

Write about Panchkarma. पंचकर्म के बारे में लिखिए।

II. Short Questions: Answer Any Two

[7.5×2=15]

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 1. Mental Health | 2. Depression |
| 3. Anxiety | 4. Ayurveda in yoga |
| 1. मानसिक स्वास्थ्य | 2. अवसाद |
| 3. चिंता | 4. योग में आयुर्वेद |

III. Multiple choice questions: Answer any 10

[10×1=10]

1. What is Ayurveda? आयुर्वेद क्या है?
2. Define Panchkarma. पंचकर्म को परिभाषित कीजिए।
3. Write any one type of Panchkarma. किसी एक प्रकार के पंचकर्म को लिखिए
4. What is the importance of alternative therapy in yoga?
योग में वैकल्पिक चिकित्सा का क्या महत्व है?
5. Define Psychology. मनोविज्ञान को परिभाषित कीजिए
6. Define Stress. तनाव को परिभाषित कीजिए।
7. Define Depression. अवसाद को परिभाषित कीजिए।
8. What is Anxiety? चिंता क्या है?
9. Write any two methods of Vaman. वामन की कोई दो विधियाँ लिखिए।
10. Write any four Medicinal source Ayurveda.
आयुर्वेद के कोई चार औषधीय स्रोत लिखिए।
11. What is Ayurveda Health? आयुर्वेद स्वास्थ्य क्या है?
12. Write any one Mental disease name. किसी एक मानसिक रोग का नाम लिखिए।
13. How many types of Personalities? व्यक्तित्व कितने प्रकार के होते हैं?
14. Writ any one principle of Ayurveda. आयुर्वेद का कोई एक सिद्धांत लिखिए।
15. The ego serves the ID: Related to
अहंकार ID का कार्य करता है: से संबंधित।

Printing Pages : 1

Paper Code: MA-Y-402

B (SVSU:2023-24/R)

Enrollment No.

CLASS: - M.A. Yoga

IInd Year IVth Semester Examination

Subject: - Yogic Research and Statistics MAY-402

[Time : 3:00 Hours]

[Max. Marks : 70]

I. Note: Attempt any three question from the following:-

नोट-किन्ही तीन प्रश्नो के उत्तर दीजिये:-

[15×3=45]

Q1. Define Research and explain its importance in the field of yoga.

रीसर्च को परिभाषित करें और yoga में इसके महत्व की व्याख्या करें

OR

Explain Scope of Research. अनुसंधान के क्षेत्र की व्याख्या करें।

Q2. Explain Research Problem. अनुसंधान समस्या की व्याख्या करें

OR

Explain Steps in Historical Research. ऐतिहासिक अनुसंधान पर व्याख्या करें.

Q3. Write about Hypothesis. हाइपोथिसिस के बारे में लिखें

OR

Write Research Report. शोध रिपोर्ट लिखें।

II. Write short notes on any two of the following:-

(7.5x2=15)

निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:-

1. Experimental Research. प्रायोगिक अनुसंधान

2. Research Problem. शोध समस्या।

3. Sampling नमूनाकरण

III. Note: Attempt any ten questions from the following: - (1x10=10)

1. How many types of Hypothesis? परिकल्पना कितने प्रकार की होती है?

2. How many types of variables? चर कितने प्रकार के होते हैं?

3. Basic Research is also Known as.....

बेसिक रिसर्च को के रूप में भी जाना जाता है।

4. Write the formula of Mean? माध्य का सूत्र लिखिए?

5. How Many parts in Descriptive Research? वर्णनात्मक अनुसंधान में कितने भाग होते हैं?

6. What is Philosophical research? दार्शनिक शोध क्या है?

7. How many Chapters in the main body of Research?

अनुसंधान के मुख्य निकाय में कितने अध्याय हैं?

8. Write the formula of mean deviation of grouped data.

व्यवस्थितअंकसामाग्री द्वारा मध्यमानविचलनकासूत्र लिखो।

9. what is the Need of Review of Literature. साहित्य की समीक्षा की आवश्यकता

10. How many steps in Historical Research? ऐतिहासिक अनुसंधान में कितने चरण हैं?

11. How many types of Research? अनुसंधान कितने प्रकार के होते हैं?

12. How many types of Experimental designs?

प्रायोगिक डिजाइन कितने प्रकार के होते हैं?