

08/08/2023

Printing Pages : 3

Paper Code : MA-Y-301 B (SVSU:2022-23/S)

Enrollment No.

Class-M.A. 3<sup>rd</sup> SEM

Subject- Naturopathy

Subject Code- MAY-301

Time: 3 hr

Max. Marks: 70

Note: All questions are compulsory. सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

**Long Questions:**

(15x3=45)

**Ques.1.** What is the importance of Naturopathy? Explain the root cause of disease and chronic disease.

प्राकृतिक चिकित्सा का क्या महत्व है? रोग और दीर्घकालिक रोग का मूल कारण बताएं।

Or

Define the theory of foreign matter describing how Naturopathy perceives Toxemia to be the root cause of diseases.

विजातीय पदार्थ के सिद्धांत को परिभाषित करें और बताइये कि कैसे प्राकृतिक चिकित्सा विषाक्तता को बीमारियों का मूल कारण मानती है।

**Ques.2** What is Hydrotherapy? Mention its importance, precautions and the effect of different water temperature in Hydrotherapy.

हाइड्रोथेरेपी क्या है? हाइड्रोथेरेपी में इसके महत्व, सावधानियों और विभिन्न जल तापमान के प्रभाव का उल्लेख करें।

Or

Define Fasting? Explain classification of Fasting and its physiological effect.

उपवास को परिभाषित करें? उपवास का वर्गीकरण एवं उसके शारीरिक प्रभाव बताइये।

**Ques.3** Explain the utility and importance of air therapy in human life. What is the effect of Pranayama in various diseases?

मानव जीवन में वायु चिकित्सा की उपयोगिता एवं महत्व बताइये। विभिन्न रोगों में प्राणायाम का क्या प्रभाव है?

Or

What are the various methods of Mud therapy? Explain the properties and types of soil used in Mud therapy.

मड थेरेपी की विभिन्न विधियाँ क्या हैं? मड थेरेपी में उपयोग की जाने वाली मिट्टी के गुण और प्रकार बताएं।

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

इस खंड से किन्हीं दो प्रश्नों को हल करें।

(i) What is the need of alternative therapies in present time?

वर्तमान समय में वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की क्या आवश्यकता है?

(ii) What are the medical uses of massage and its effects on body?

मालिश के चिकित्सीय उपयोग क्या हैं और शरीर पर इसके प्रभाव क्या हैं?

(iii) Explain the methods of breaking the fast. व्रत तोड़ने के तरीके बताएं.

(iv) Prepare a diet chart for bronchitis patient.

ब्रोंकाइटिस के रोगी के लिए एक आहार चार्ट तैयार करें।

**Ques.5. Objective Type Questions:**

(1x10=10)

वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न:

(i) Naturopathy suggests avoiding which of the following substances to promote a healthy lifestyle?

- a) Fresh fruits and vegetables      b) Processed and fast foods  
c) Herbal teas      d) Organic supplements

प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित में से किस पदार्थ से परहेज करने का सुझाव देती है?

- क) ताजे फल और सब्जियाँ      ख) प्रसंस्कृत और फास्ट फूड  
ग) हर्बल चाय      घ) जैविक पूरक

(ii) Which therapy involves the application of hot and cold water to the body?

- a) Acupuncture      b) Aromatherapy      c) Hydrotherapy      d) Homeopathy

किस थेरेपी में शरीर पर गर्म और ठंडा पानी डालना शामिल है?

- क) एक्यूपंकचर      ख) अरोमाथेरेपी      ग) हाइड्रोथेरेपी      घ) होम्योपैथी

(iii) Which of the following is an essential component of a naturopathic lifestyle?

- a) Sedentary behavior      b) Balanced diet  
c) Excessive stress      d) Irregular sleeping patterns

निम्नलिखित में से कौन सा प्राकृतिक चिकित्सा जीवन शैली का एक अनिवार्य घटक है?

- क) गतिहीन व्यवहार      ख) संतुलित आहार  
ग) अत्यधिक तनाव      घ) अनियमित नींद का पैटर्न

(iv) Naturopathy uses herbal medicine, which is derived from:

- a) Chemical synthesis      b) Fossil fuels  
c) Natural plant sources      d) Synthetic compounds

प्राकृतिक चिकित्सा हर्बल औषधि का उपयोग करती है, जो निम्न से प्राप्त होती है:

- क) रासायनिक संश्लेषण      ख) जीवाश्म ईंधन  
ग) प्राकृतिक पौधों के स्रोत      घ) सिंथेटिक यौगिक

(v) Naturopathy believes in treating the whole person, including physical, mental, and:

- a) Social aspects      b) Financial aspects  
c) Political aspects      d) Technological aspects

प्राकृतिक चिकित्सा शारीरिक, मानसिक सहित संपूर्ण व्यक्ति का इलाज करने में विश्वास करती है:

- क) सामाजिक पहलू      ख) वित्तीय पहलू  
ग) राजनीतिक पहलू      घ) तकनीकी पहलू

(vi) In naturopathy, which of the following is considered an important tool for detoxification?

- a) Meditation      b) Prescription drugs      c) Fasting      d) Sedentary lifestyle

प्राकृतिक चिकित्सा में, निम्नलिखित में से किसे विषहरण के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण माना जाता है?

- क) ध्यान      ख) प्रिस्क्रिप्शन दवाएं      ग) उपवास      घ) गतिहीन जीवन शैली

(vii) Naturopathic medicine discourages the use of which of the following in managing health conditions?

- a) Physical activity      b) Home remedies  
c) Naturopathic treatments      d) Processed foods

प्राकृतिक चिकित्सा चिकित्सा स्वास्थ्य स्थितियों के प्रबंधन में निम्नलिखित में से किसके उपयोग को हतोत्साहित करती है?

- क) शारीरिक गतिविधि      ख) घरेलू उपचार  
ग) प्राकृतिक चिकित्सा उपचार      घ) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ

(viii) Naturopathy recommends regular physical activity to enhance:

- a) Social interaction      b) Mental clarity  
c) Fatigue      d) Cardiovascular health

प्राकृतिक चिकित्सा निम्नलिखित को बढ़ाने के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि की सलाह देती है:

- क) सामाजिक संपर्क      ख) मानसिक स्पष्टता  
ग) थकान      घ) हृदय स्वास्थ्य

(ix) Naturopathic treatments are often tailored to the individual based on their:

- a) Social media presence      b) Lifestyle and history  
c) Academic qualifications      d) Job title

प्राकृतिक चिकित्सा उपचार अक्सर व्यक्ति के लिए उनके आधार पर तैयार किए जाते हैं:

- क) सोशल मीडिया उपस्थिति      ख) जीवनशैली और इतिहास  
ग) शैक्षणिक योग्यता      घ) नौकरी का शीर्षक

(x) What is the fundamental principle of naturopathy?

- a) Prescription drugs      b) Prevention is better than cure  
c) Surgery      d) Symptomatic relief

प्राकृतिक चिकित्सा का मूल सिद्धांत क्या है?

- क) प्रिस्क्रिप्शन दवाएं      ख) रोकथाम इलाज से बेहतर है  
ग) सर्जरी      घ) रोगसूचक राहत

(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?

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?

मांडूक्योपनिषद् में चेतना की कितनी अवस्थाएँ 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 उपनिषद् 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 उपनिषद् के अनुसार विराट् 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 उपनिषद् में जीव के कितने जन्मों का वर्णन है ?

(x) How many mantras are there in Mundakopanishad?

मांडूक्योपनिषद् में कितने मंत्र हैं ?

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

कौन से उपनिषद् के अनुसार अमरत्व की प्राप्ति ब्रह्मज्ञान 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 ?

10/08/2023

Printing Pages : 2

Paper Code : MA-Y-303 C (SVSU:2022-23/S)

Enrollment No.

COURSE NAME

M.A. Yoga 3<sup>rd</sup> 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।

Short Question: Answer any Two -

[7.5×2=15]

(i) What is the Gastro- intestinal disorders? जठरांत्र संबंधी विकार क्या है?

(ii) What is Adhar Niyamali? आधार नियमावली क्या है?

(iii) What are the qualities of yoga therapist? योग चिकित्सक के गुण क्या हैं?

(iv) What is Shatkarma ? What are its principle? षट्कर्म क्या है? इसके सिद्धांत क्या हैं?

**Objectives Question: Answer ANY TEN**

[10×1=10]

1. Heart Disease due to imbalances in असंतुलनके कारण हृदयरोग  
(a) Anahat Chakra (b) Vishuddhi Chakra  
(c) Manipura Chakra (d) Mooladhara Chakra
2. Which Therapy is used to improve the Vision  
दृष्टिमें सुधारके लिए किस थेरेपी का उपयोग किया जाता है  
(a) Trataka (b) Dance (c) Kunjal Kriya (d) Shavasana
3. Which Finger represents the Water Element  
कौन सी 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) Kapalbhati (d) Nadishodhan
6. Which Kriya is beneficial in Vision and Eye problems  
कौन सी 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  
कौन सी 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.  
हठयोग ग्रंथों के अनुसार कौन सा प्राणायाम नहीं है  
(a) Kapalbhati (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) Kapalbhati (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) Kapalbhati (d) Vastra Dhauti

Printing Pages : 2

Paper Code : MA-Y-304

B

(SVSU:2022-23/S)

Enrollment No.

Teaching Methodology in Yoga

Subject Code- MA-Y-304

[Max. Marks : 70]

[ 15×3=45 ]

[Time : 3:00 Hours ]

I Long Question : Answer Any Three

1. Explain teaching aids and its importance with Suitable example.
2. Write about teaching lesson and its importance of teaching.
3. Explain Presentation preparation with Example.
4. Explain Teaching aids with Example
5. Draw the fixture of 30 team it 4 are special seeded.
6. Draw Yoga lesson plan.

[ 7.5×7.5=15 ]

II. Short Question: Answer any Five

1. What is Demonstration?
2. Write Teaching Methods.
3. Describe Lesson plan
4. Draw Yoga lesson plan Related Yoga.
5. Write about Technical preparation with Example.
6. Explain Demonstration Method.
7. Explain Teaching Aid.
8. Write about Personal preparation with Example

[ 10×1=10 ]

III. Objectives Question: Answer All Question

1. Write any two names of formations.
2. What is teaching aids?
3. Define illustration method?
4. What is the formula of Bye?
5. Response and Rhythmic is the part command True/False
6. Demonstration Method is suitable for Activity class (True/False)
7. What is the formula of number of matches in league method?
8. Imitation method is use for .....students.
9. How many types of lesson plan?
10. Recreation activity is the part of.....lesson.
11. How many types of command.
12. How many byes will be given in 22 teams in knock out method?
13. What is Teaching Method?
14. How many Types of teaching aids?
15. How many Types presentation technique?

दीर्घ प्रश्न : किन्हीं तीन का उत्तर दें

[15×3=45]

1. उपयुक्त उदाहरण के साथ शिक्षण सहायक सामग्री और उसके महत्व की व्याख्या करें।
2. शिक्षण पाठ और उसके शिक्षण के महत्व के बारे में लिखें।
3. प्रेजेंटेशन की तैयारी को उदाहरण के साथ समझाइए।
4. शिक्षण सहायक सामग्री को उदाहरण सहित समझाइए।
5. 30 टीमों का फिक्सचर बनाइए जिसमें 4 विशेष वरीयता वाली टीमों हों।
6. योग पाठ योजना बनाएं।

द्वितीय। लघु प्रश्न: किन्हीं पांच का उत्तर दें

[7.5×7.5=15]

1. प्रदर्शन क्या है?
2. शिक्षण विधियाँ लिखें।
3. पाठ योजना का वर्णन करें।
4. योग पाठ योजना संबंधित योग बनाएं।
5. तकनीकी तैयारी के बारे में उदाहरण सहित लिखें।
6. प्रदर्शन विधि समझाइए।
7. शिक्षण सहायता की व्याख्या करें।
8. व्यक्तिगत तैयारी के बारे में उदाहरण सहित लिखें।

तृतीय। उद्देश्य प्रश्न: 10 प्रश्नों का उत्तर दें

[10×1=10]

1. संरचनाओं के कोई दो नाम लिखिए।
2. शिक्षण सहायक सामग्री क्या है?
3. चित्रण विधि को परिभाषित करें?
4. बाय का सूत्र क्या है?
5. रिस्पांस और रिदमिक पार्ट कमांड डू/फॉल्स है।
6. प्रदर्शन विधि गतिविधि वर्ग के लिए उपयुक्त है (सही/गलत)
7. लीग पद्धति में मैचों की संख्या का सूत्र क्या है?
8. नकल विधि का प्रयोग ..... विद्यार्थियों के लिए किया जाता है।
9. पाठ योजना कितने प्रकार की होती है?
10. मनोरंजन क्रिया ..... पाठ का भाग है।
11. कमांड कितने प्रकार की होती है।
12. नॉक आउट पद्धति से 22 टीमों में कितनी बाई दी जाएगी?
13. शिक्षण पद्धति क्या है?
14. शिक्षण सहायक सामग्री कितने प्रकार की होती है?
15. प्रेजेंटेशन तकनीक कितने प्रकार की होती है?