

03/01/25

Printing Pages :1

Paper Code: MAY-101

B (SVSU:2024-25/R)

Enrollment No.

COURSENAME-M.A Yoga 1st SEM.M.A.YOGA1st YEAREXAMINATIONSubject Name-Fundamentals of Yoga Subject Code
MAY-101

[Time:3:00Hours]

[Max.Marks:70]

I Long Question :

[15×3=45]

1. Explain the contribution of Tirumalai Krishnamacharya to the revival of Yoga?

योग के पुनरुद्धार में तिरुमलाई कृष्णमाचार्य का योगदान समझाइए?

OR

Describe the eight limbs of Yoga as described by Maharishi Patanjali? महर्षि द्वारा बताए गए योग के आठ अंगों का वर्णन करें पतंजलि?

2. How did Paramahansa Yogananda popularize Yoga in the West? परमहंस योगानंद ने पश्चिम में योग को कैसे लोकप्रिय बनाया?

OR

Explain the complete mechanism of Sheetli Pranayama? शीतली प्राणायाम की पूरी विधि बताएं?

3. Explain the concept of Yama and Niyama? यम और नियम की अवधारणा स्पष्ट करें ?

OR

Write a short note on the different types of Yoga (Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga)?

विभिन्न प्रकार के योग (कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, राज योग) पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें?

II. Short Question: Answer any Two -

[7.5×2=15]

1. How does Yoga help in understanding the connection between body, mind, and consciousness?

योग शरीर, मन और चेतना के बीच संबंध को समझने में कैसे मदद करता है?

2. सात चक्रों का मानव शरीर और मन के विकास में क्या महत्व है? What is the significance of the seven chakras in the growth of the body and mind?

3. Describe the relationship between Kundalini and human consciousness. कुंडलनी और मानव चेतना के बीच संबंध का वर्णन कीजिए?

4. What is the concept of consciousness in Yoga philosophy? योग दर्शन में चेतना की अवधारणा क्या है?

III. Very Short Question: Answer Any Ten Question -

[10×1=10]

1. What is the literal meaning of the word "Yoga"? योग का अर्थ क्या है?

2. Name the chakra associated with the heart? हृदय से संबंधित चक्र का नाम बताइए?

3. What does the term "Asana" mean? "आसन" का अर्थ क्या है?

4. What are the four paths of yoga? योग के चार मार्ग कौन-कौन से हैं?

5. Which chakra is located at the base of the spine? कौन सा चक्र रीढ़ की हड्डी के मूल में स्थित है?

6. Who is considered the father of yoga? योग के पिता कौन माने जाते हैं?

7. What is the primary goal of meditation? ध्यान का मुख्य उद्देश्य क्या है?

8. What is the significance of the "Third Eye" in yoga? योग में "तीसरी आँख" का क्या महत्व है?

9. Which asana is beneficial for back pain? कमर दर्द के लिए कौन सा आसन फायदेमंद है?

10. What is the Sanskrit word for "breath"? "सांस" के लिए संस्कृत शब्द क्या है?

11. Which Asana is known as the "corpse pose"? किस आसन को "शव मुद्रा" के नाम से जाना जाता है?

12. What is the main objective of meditation? ध्यान का मुख्य उद्देश्य क्या है?

13. What are the limbs of Ashtanga Yoga? अष्टांग योग के कौन-कौन से अंग हैं?

14. In which year did Swami Vivekananda popularize yoga in the West?

स्वामी विवेकानंद ने किस वर्ष पश्चिम में योग को लोकप्रिय बनाया?

15. Which yoga style was founded by Swami Sivananda? स्वामी तृशवानंद तकस योग शैली के संस्थापक हैं

Short Question: Answer any Two -

What are the causes of malnutrition?

कुपोषण के कारण क्या हैं?

List any three principles of a balanced diet?

संतुलित आहार के तीन सिद्धांत लिखिए?

Write the use of pulses and seeds in nutrition.

पोषण में दालों और बीजों के उपयोग लिखिए?

Define the Ayurvedic concept of diet.

आहार की आयुर्वेदिक अवधारणा को परिभाषित कीजिए?

Very Short Question: Answer Any Ten Question [10×1=10]

1. Name a disease caused by excessive eating?

अधिक खाने से होने वाले रोग का नाम बताइए?

2. Name two factors affecting energy balance?

ऊर्जा संतुलन को प्रभावित करने वाले दो कारक बताइए?

3. What is diet? अहार क्या है?

4. What are fats soluble in? वसा किसमें घुलनशील होती है?

5. Name a protein-rich food?

प्रोटीन से भरपूर एक भोजन का नाम बताइए?

6. Write one principle of diet therapy?

आहार चिकित्सा का एक सिद्धांत लिखिए?

7. What is the full form of BMR? बीएमआर का पूर्ण रूप क्या है?

8. Define energy balance in one line?

ऊर्जा संतुलन को एक पंक्ति में परिभाषित कीजिए?

9. What is obesity? मोटापा क्या है?

10. Name a water-soluble vitamin?

एक जल में घुलनशील विटामिन का नाम बताइए?

11. Define metabolism? मेटाबोलिज्म को परिभाषित कीजिए?

12. Write one use of ghee in the diet?

घी के आहार में एक उपयोग लिखिए?

13. What is acidity? अम्लता क्या है?

14. Name a high-calorie food?

एक उच्च कैलोरी वाले भोजन का नाम बताइए?

15. Define calorie in one line? कैलोरी को एक पंक्ति में परिभाषित कीजिए?

4. Normal range of blood pressure is _____ है

रक्तचाप की सामान्य सीमा _____ है

5. Name the artery which carries de-oxygenated blood
स धमनी का नाम बताइए जो ऑक्सीजन रहित रक्त ले जाती है

6. Valve present at the right side of the heart is _____

हृदय के दायीं ओर स्थित वाल्व _____ होता है।

7. Heart has _____ chambers.

हृदय में _____ कक्ष होते हैं।

8. The life span of RBC is _____

A. 100 days B. 120 days C. 110 days D. 30 days

RBC का जीवन काल _____ होता है

A. 100 दिन B. 120 दिन C. 110 दिन D. 130 दिन

9. Which of the following in the body's largest blood vessel?

A. Pulmonary Vein B. Aorta C. Heart D. Capillaries

शरीर की सबसे बड़ी रक्त वाहिका में निम्नलिखित में से कौन सा है?

A. पल्मोनरी नस B. महाधमनी C. हार्ट D. कैपिलार

10. Which blood type is a Universal donor?

कौन सा रक्त समूह एक सार्वभौमिक दाता है?

A. O- B. O+ C. AB- D. AB+

11. The Dengue Fever leads to decrease in _____

A. Sucrose B. WBC C. RBC D. Platelets

डेंगू बुखार _____ में कमी की ओर जाता है

A. सुक्रोज B. डब्ल्यूबीसी C. आरबीसी D. डप्लेटलेट्स

12. _____ is the smallest gland in the human body

A. Parotid gland B. Pineal gland

C. Pituitary gland D. Sweat gland

मानव शरीर की सबसे छोटी ग्रंथि है

A. पैरोटिड ग्रंथि B. पीनियल ग्रंथि C. पिट्यूटरी ग्रंथि D. पसीना ग्रंथि

13. Which among the following is an endocrine gland in the human body?

A. Salivary gland B. Digestive gland

C. Pituitary gland D. Sweat gland

निम्नलिखित में से कौन मानव शरीर में अंतःस्रावी ग्रंथि है?

A. लार ग्रंथि B. पाचन ग्रंथि C. पिट्यूटरी ग्रंथि D. पसीना ग्रंथि

14. Dendrites and Axons are the part of which cell?

A. RBC B. Neuron C. Nephron D. WBC

डेंड्राइट और एक्सॉन किस कोशिका के भाग हैं?

A. आरबीसी B. न्यूरॉन C. नेफ्रॉन D. डब्ल्यूबीसी

15. Which Nadi corresponds to the state of Equilibrium?

A. Ida B. Pingla C. Sushumna D. None of these

कौन सी नाडी संतुलन की स्थिति से मेल खाती है?

A. इडा B. पिंगला C. सुषुम्ना D. इनमें से कोई नहीं

Printing Pages :2

Paper Code: MAY-102

A (SVSU:2024-25/R)

Enrollment No.

COURSE NAME

M.A. Yoga 1st SEMESTER EXAMINATION

Subject Name – PRINCIPLES OF HATH YOGA

Subject code – MAY-102

[Time : 3:00 Hours]

[Max. Marks : 70]

Long Question: Answer any Three -

[15×3=45]

1. Explain the prerequisites of hath yoga and its importance?

हठ योग की पूर्वापेक्षाएँ बताएं? और इसका महत्व?

Importance of asana and pranayama mentioned in hath pradipika and gharend samhita?

हठ प्रदीपिका और घरेंद संहिता में वर्णित आसन और प्राणायाम

सहित कानून और लाभ क्या हैं?

2. Write the benefits and precaution of shat-karma?

हेत-कर्म के लाभ और सावधानियाँ लिखिए?

Define asana? With their Classification?

आसन की परिभाषा लिखिए? उन्हें वर्गीकृत करें?

3. Write the importance of shat-karma in health disease?

स्वास्थ्य और रोग में हेत-कर्म का महत्व लिखिए?

OR

Write the methods and benefits of forms of perception, meditation and Samadhi mentioned in hath pradipika and gharend samhita?

हठ प्रदीपिका और घरेंद संहिता में वर्णित धारणा, ध्यान और

समाधि के तरीकों और लाभों को लिखें?

Short Question: Answer any Two -

[7.5×2=15]

1. Jal Niti जल नीति

2. Usefulness of pranayam in modern life.

आधुनिक जीवन में प्राणायाम की उपयोगिता।

3. Yama, Niyama, Asana.

यम, नियम, आसन

4. Dietary instructions for seeker

साधक के लिए आहार निर्देश

Objectives Question: Answer all

[10×1=10]

1. Write any two obstructing element in hath yoga?
हठयोग में कोई दो बाधक तत्व लिखिए?
2. How to Align the Front Foot in Pidgeon Pose?
पिजन पोज में फ्रंट फुट को कैसे संरेखित करें?
3. Write any two dietary instructions for the seeker?
साधक के लिए कोई दो आहार निर्देश लिखिए ?
4. What are the five elements of yoga?
योग के पांच तत्व क्या हैं?
5. Write the definition of hath yoga according to any author?
किसी लेखक के अनुसार हठयोग की परिभाषा लिखिए ?
6. Write any two definition of hath yoga according to any author?
किसी लेखक के अनुसार हठ योग की कोई दो परिभाषाएँ लिखिए ?
7. Write any two dietary instructions for the seeker?
साधक के लिए कोई दो आहार निर्देश लिखिए ?
8. What are the suitable locations for yoga?
योग के लिए उपयुक्त स्थान कौन से हैं?
9. What do you mean by seeker in hath yoga?
हठयोग में साधक से आप क्या समझते हैं ?
10. What is will power of persistence?
दृढ़ता की इच्छा शक्ति क्या है?
11. Who is the father of yoga?
योग के जनक कौन हैं ?
12. Why Do People Get Muscle Cramps in Yoga?
योग में लोगों को मांसपेशियों में ऐंठन क्यों होती है?
13. What are the suitable locations for yoga?
योग के लिए उपयुक्त स्थान कौन से हैं?
14. How Much Rest Does the Body Need Between Yoga Classes?
योग कक्षाओं के बीच शरीर को कितना आराम चाहिए?
15. Write the definition of yoga according to any author?