GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

POST GRADUATE DIOLOMA IN YOGA & NATUROPATHY - (P.G. D.Y.N.)

EXAMINATION FEBRUARY- 2021

YOGA : HISTORY & PHILOSOPHY

Date :- 18.02.2021
Thursday

Time :- 10:00 a.m. to 01:00 p.m.
Total Marks :- 100

सूचना १. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है । Every question is compulsory.
२. प्रत्येक प्रश्न के गुण उनकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं ।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1 Write an essay on various streams of yoga. 10
योग शास्त्र की विभिन्न शाखाओं के विषय में निबंध लिखें

2. Answer any one question. 10
(A) Describe: PATANJALI YOG SUTRA
पातंजल योग सूत्र के विषय में विस्तृत वर्णन लिखें
(B) Explain the purpose of yoga in ancient social system.
पुराने समय में योग का सामाजिक जीवन के परिप्रेक्ष्य में क्या उद्देश्य था? समझाएं

3. Answer any four questions. 20
(A) Yoga philosophy in Veda
वेदों में योग दर्शन
(B) Shrimad bhagwad Geeta and yoga
श्रीमद भगवद गीता और योग
(C) Importance of yoga in today's social system.
योग का सांप्रत सामाजिक व्यवस्था में महत्व
(D) Laya yoga.
लय योग
(E) Explain the importance of meditation in human life.
"मनुष्य जीवन में ध्यान का महत्व" विवेचन करें"

4. Answer any five questions. (two to three sentences) 10
(A) Define pragya
व्याख्या करें- प्रज्ञा
(B) Define rajyog.
व्याख्या करें- राजयोग
(C) What is samadhi pada?
समाधि पाद क्या है?
(D) What is atma samyam?
आत्म साम्य क्या है?
(E) Enlist characteristic of gunatit.
गुणातीत के लक्षण लिखें।
(E) Enlist characteristic of bhakta.
भक्त के लक्षण लिखें।

P.T.O.

SECTION – B

5. Explain the role of shatkarma in health maintenance. 10
स्वास्थ्य सुरक्षा में षटकर्म की भूमिका का विवेचन करें।

6. Answer any one question. 10
   (A) Describe in detail about dhyan and samadhi.
   ध्यान और समाधि का विस्तृत विवेचन करें।
   (B) Write an essay on goraksha Samhita.
   गोरक्ष संहिता पर निबंध लिखें।

7. Answer any four questions. 20
   (A) Explain the role of Yoga in personality development.
   व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का विवेचन करें।
   (B) Benefits of chakra dhyana.
   चक्र ध्यान से लाभ।
   (C) Describe sadhak.
   साधक का वर्णन करें।
   (D) Yoganga according to goraksha samhita.
   गोरक्ष संहिता के अनुसार योगांग।
   (E) Describe the factors obstructing yogic practice.
   योगाभ्यास में बाधा के कारण।

8. Answer any five questions. (two to three sentences) 10
   (A) What is yuktayukta pranayam?
   युक्तायुक्त प्राणायाम क्या है?
   (B) Write the relation of raja Yoga and hatha Yoga in short.
   संक्षिप्त में राजयोग और हठयोग का संबंध लिखें।
   (C) Enlist asthmahasiddhi.
   अष्टमहासिद्धि सूचीबद्ध करें
   (D) Define nadanusandhan.
   व्याख्या करें- नादानुसंधान
   (E) Enlist shatkarma according to gherand samhita.
   घेरंड संहिता के अनुसार षटकर्म को सूचीबद्ध करें
   (F) Define pranavabhyas.
   व्याख्या करें- प्रणव अभ्यास

****

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

POST GRADUATE DIOLOMA IN YOGA & NATUROPATHY - (P.G. D.Y.N.)

EXAMINATION FEBRUARY- 2021

YOGA : PRACTICE & THERAPY

Date :- 19.02.2021
Friday

Time :- 10:00 a.m. to 01:00 p.m.
Total Marks :- 100

सूचना : १. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.
२. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1. घटशुद्धि का वैज्ञानिक आयाम समझाएँ। 10
Explain Scientific appraisal of Ghatshuddhi.

2. कटिशक्ति विकासक सूक्ष्मव्यायाम की विधि, प्रभाव एवं निषेध समझाएँ। 10
Describe the technique, C.I. and effect of Katishakti Vikasak Sukshma Vyayam.

OR

विभिन्न तंत्रों पर सूर्यनमस्कार का प्रभाव वर्णित करें।
Describe effect of Suryanamaskar on different systems.

3. Write short notes on any **Four** of the following : 20
   A. उत्तानकूर्मासन की विधि, प्रभाव एवं निषेध।
   Technique, effect and C.I. of Uttan Kurmasan.
   B. योगाभ्यास के सामान्य नियम।
   General rules of Yoga practice.
   C. तकनीक सहित शिर्षासन के प्रकारान्तर।
   Variation of Shirshasan with techniques.
   D. मयूरासन का पाचनतंत्र पर प्रभाव।
   Effect of Mayurasan on digestive system.
   E. योग का स्वास्थ्य संरक्षणात्मक पहलु।
   Health preventive aspect of Yoga.

4. Answer any **Five** of the following : 10
   A. घेरण्डसंहितानुसार वस्त्रधौति के उपलक्ष्य में सूचित चार रोगों को सूचिबद्ध करें।
   Enlist four diseases mentioned in reference of Vastradhauti as per Gheranda Samhita.
   B. बस्तिक्रिया के उपलक्ष्य में वर्णित रोगों को प्राचीन ग्रन्थों के अनुसार सूचिबद्ध करें।
   Enlist diseases in reference of Basti Kriya as per classics.
   C. सर्वांगपुष्टि की तकनीक एवं व्याख्या लिखें।
   Define Sarvang Pushti with technique.
   D. आसन एवं व्यायाम के बीच के चार अंतर सूचिबद्ध करें।
   Enlist four differences between Asana and Exercises.
   E. स्वाधिष्ठान चक्रशुद्धिक्रिया की तकनीक लिखें।
   Write the technique of Swadhisthan Chakra Suddhi Kriya.
   F. मणिबन्ध से अंगुली तक के चार सूक्ष्म व्यायाम सूचिबद्ध करें।
   Enlist four Sukshma Vyayam from wrist to fingers.

P.T.O.

SECTION - B

5. वैज्ञानिक आधार पर - 'आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथा परम् नाडीशुद्धिश्च ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ।' समझाएँ । 10

'आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथा परम् नाडीशुद्धिश्च ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ।'
Explain scientifically.

6. पंचतत्वधारणा का सविस्तार वर्णन करें । 10

Describe Panchatatva Dharna in detail.

OR

पाशिनी एवं शांभवी मुद्रा का शरीर क्रियात्मक प्रभाव एवं निषेध समझाएँ ।
Explain Physiological effect and C.I. of Pashini and Shambhavi Mudra.

7. Write short notes on any **Four** of the following : 20

A. सूर्यस्वर का शरीरक्रियात्मक प्रभाव ।
Physiological effect of Suryaswara.

B. उड्डीयानबंध की तकनीक एवं वैज्ञानिक आयाम ।
Technique and scientific appraisal of Uddiyana Bandha.

C. 'डीप ब्रिथिंग' (गंभीर श्वसन) का शरीरक्रियात्मक प्रभाव ।
Physiological effect of Deep breathing.

D. विपश्यना ध्यान ।
Vipashyana Meditation.

E. 'ओम्' ध्यान का ब्रेईन वेव पेटर्न पर प्रभाव ।
Effect of "Aum" meditation on brain wave pattern.

8. Answer any **Five** of the following : 10

A. काकी मुद्राको व्याख्यायित करते हुए तकनीक लिखें ।
Define Kaki Mudra with technique.

B. साक्षीभावना का मूल सिद्धान्त लिखें ।
Write basic Principle of Sakshibhavana meditation.

C. भ्रामरी प्राणायाम को व्याख्यायित करें ।
Define Bhramari Pranayam.

D. इडा स्वर के चिकित्सकीय उपयोग लिखें ।
Write therapeutic uses of Ida Svara.

E. योगनिद्रा के स्थापक का नाम लिखते हुए उसे व्याख्यायित करें ।
Define Yoganidra with it's founder's name.

F. पिंडस्थ ध्यान को व्याख्यायित करते हुए दो उदाहरण सूचिबद्ध करें ।
Define Pindastha Dhyan and enlist two examples of it.

*****

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

POST GRADUATE DIOLOMA IN YOGA & NATUROPATHY - (P.G. D.Y.N.)

EXAMINATION FEBRUARY- 2021

NATUROPATHY : HISTORY, PHILOSOPHY & PRINCIPLES

Date :- 20.02.2021
Saturday

Time :- 10:00 a.m. to 01:00 p.m.
Total Marks :- 100

सूचना : १. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.
२. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1. निसर्गोपचार के अनूर्जता के सिद्धान्त समझाएँ। 10
Explain the concept of immunity in Nisargopachar.

2. निसर्गोपचार के सिद्धान्त को समजाएँ। 10
Explain the principles of Naturopathy.

OR

आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य एवं व्याधि के सिद्धान्त समझाएँ, यह निसर्गोपचार के सिद्धान्त से किस प्रकार अलग हैं ?
Explain the concept of health and disease according to Ayurveda. How it differs from Nisargopachar ?

3. Write short notes on any **Four** of the following : 20
   A. वेग-धारणा का क्या अर्थ है ? संक्षिप्त में समझाएँ।
   What is Vega Dharana ? Explain in brief.
   B. वर्षा ऋतु समझाएँ। इस ऋतु में आरोग्य रक्षा के लिये क्या उपाय करने चाहिए ?
   Explain Varsha Rutu. What measures are taken in this season for maintaining health ?
   C. गांधीजी के जीवन का निसर्गोपचार में योगदान।
   Life of Gandhiji in contribution of Naturopathy.
   D. सही मानसीक दृष्टिकोण से आप क्या समझते हैं ? निसर्गोपचार में उसका क्या महत्व है ?
   What do you understand by right mental attitude and its importance in Naturopathy ?
   E. सबेस्चियन नीप के जीवन का निसर्गोपचार में योगदान।
   Life of Sabastian Kneipp in contribution of Naturopathy.

4. Answer any **Five** of the following : 10
   A. पञ्चमहाभूत क्या है ? कौन-कौन से ?
   What is Panchmahabhutas ? Which are they ?
   B. हिपोक्रेट्स के द्वारा निसर्गोपचार के क्षेत्र में कौन से कार्य हुए हैं ?
   What works are done by Hipporates in the field of Naturopathy ?
   C. मल-त्याग वृत्ति का शमन करने से क्या होता है ?
   What happens when the urge of defeaction is suppressed ?
   D. दिनचर्या में स्वास्थ्य पर व्यायाम का महत्व।
   Importance of exercise in Dinacharya on health.
   E. आयुर्वेद के अनुसार मन क्या है ?
   What is mind according to Ayurveda ?
   F. प्रकृतिक विनाशकारी सिद्धान्त, स्वास्थ्य के लिए क्या है ?
   What is Nature's destructive principle of health ?

P.T.O.

SECTION - B

5. निसर्गोपचार में 'उपासा-ट्री' के सिद्धान्त को विस्तार रूप से समझाएँ। 10
Explain the concept of 'Upas-Tree' in Nisargopachar.

6. निसर्गोपचार के अनुसार जीवन शक्ति के सिद्धान्त को विस्तार रूप से समझाएँ। 10
Theory of vitality according to Nisargopachar. Explain in detail.

OR

निसर्गोपचार के विषय में गाँधीजी की अवधारणाएँ समझाएँ।
Gandhian concept of Naturopathy. Explain.

7. Write short notes on any **Four** of the following : 20

A. नैदानिक उपकरण के रूप से फेसियल एक्सप्रेशन का महत्व।
Importance of facial expression as a diagnostic tool.

B. प्रार्थना के चिकित्सीय प्रभाव।
Therapeutic effects of Prayer.

C. प्राकृतिक गर्भनिरोध पद्धतियों का महत्व क्या है ?
What is the importance of Natural contraceptive method ?

D. आरोग्य रक्षक पंचतंत्र के निदानीय महत्व समझाएँ।
Explain therapeutic importance of Arogya-Rakshaka-Panchatantra.

E. औषध प्रतिक्रिया समझाएँ।
Explain Drug reaction.

8. Answer any **Five** of the following : 10

A. आधुनिक विज्ञान के अनुसार शोथ की कौन-सी अवस्थाएँ हैं ?
What are the stages of inflammation according to modern science ?

B. विषाक्तता से आप क्या समझते हैं ?
What do you understand by toxicity ?

C. टीका लगाने के कौन से दुष्प्रभाव होते हैं ?
What are the side effects of vaccination ?

D. आरोग्य रक्षक पंचतंत्र में आहार के लिए क्या बताया है ?
What is mentioned about Diet in Arogya Rakshaka Panchtantra ?

E. व्याधि कालीन संकट, व्याख्या लिखें।
Define Disease crisis.

F. ईन्काम्ब्रस के प्रकार।
Types of Encumbrances.

*****

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

POST GRADUATE DIOLOMA IN YOGA & NATUROPATHY - (P.G. D.Y.N.)

EXAMINATION FEBRUARY- 2021

NATURAL THERAPEUTICS

Date :- 22.02.2021
Monday

Time :- 10:00 a.m. to 01:00 p.m
Total Marks :- 100

सूचना : १. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.
२. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1. योग्य उदाहरणों के साथ निसर्गोपचारीय प्रक्रियाओं के प्रयोग के नियमों का वैज्ञानिक आधार पर वर्णन करें। 10
Describe the scientific background of the rules about application of various Naturopathic procedures with suitable examples.

2. मर्दन की मूलभूत विधियों का उनकी चिकित्सकीय उपादेयता के साथ वर्णन करें। 10
Describe the Basic Techniques of Massage with their therapeutic utility.

OR

मर्दन की मूलभूत प्रत्येक विधि के अयोग्य का वर्णन करते हुए मर्दन द्वारा संकट लाने की प्रक्रिया समझाएँ।
Describing contraindications of each of the Basic Massage techniques, explain the phenomenon of getting crisis through massage.

3. Write short notes on any **Four** of the following : 20
   A. विभिन्न मृत्तिकाओं का संघटन एवं प्रयोग।
   Composition and use of different types of mud.
   B. आभ्यंतर जल चिकित्सा के रूप में बस्ति।
   Enema as internal hydro therapy.
   C. निमज्जन स्नान के शारीर क्रियात्मक एवं मानसिक प्रभाव।
   Physiological and Psychological effects of Immersion Bath.
   D. रेत सेंक।
   Sand Fomentation.
   E. चिकित्सकीय उपवास के प्रकार एवं उनकी उपादेयता।
   Types of therapeutic fasting and their utility.

4. Answer any **Five** of the following : 10
   A. शीत मध्य शरीर लपेट के किन्हीं चार चिकित्सकीय प्रयोगों को सूचिबद्ध करें।
   Enlist any four therapeutic uses of cold trunk compress.
   B. सौना बाथ के किन्हीं चार अयोग्यों को सूचिबद्ध करें।
   Enlist any four contraindications of Sauna Bath.
   C. सोलेरीयम के किन्हीं चार आवश्यक आयामों को सूचिबद्ध करें।
   Enlist any four essential aspects of a Solarium.
   D. ओझोन चिकित्सा की व्याख्या करें।
   Define Ozone therapy.
   E. आध्यात्मिक उपवास के चार मानसिक लाभों को सूचिबद्ध करें।
   Write any four psychological benefits of spiritual fasting.
   F. उपवास एवं भूखमरी के बीच की असमानता के किन्हीं चार मुद्दों को सूचिबद्ध करें।
   Enlist any four points differentiating fasting and starvation.

P.T.O.

SECTION - B

5. नव्य-निसर्गोपचारीय प्रक्रियाओं के प्रयोग के सामान्य नियमों का वैज्ञानिक आधार पर वर्णन करें। 10
Describe the general Rules about application of various Neo Naturopathic procedures with scientific background.

6. हरे एवं पीले रंगों के शारीरक्रियात्मक एवं मानसिक प्रभावों का वर्णन करें। 10
Describe the physiological and psychological effects of Green and Yellow colors.

OR

बैंगनी एवं नारंगी रंगों के शारीरक्रियात्मक एवं मानसिक प्रभावों का वर्णन करें।
Describe the physiological and psychological effects of Violet and Orange colors.

7. Write short notes on any **Four** of the following : 20

A. प्राकृतिक चुम्बक।
Natural Magnets.

B. ऑस्टियोपथी की चिकित्सकीय उपादेयता।
Therapeutic utility of Osteopathy.

C. कम्पक के संलग्न विविध उपकरणों की चिकित्सकीय उपादेयता।
Therapeutic utility of different attachments of vibrator.

D. पूर्व जीवन प्रतीपगमन चिकित्सा।
Past life regression therapy.

E. व्याधितावस्था में आहार आयोजन के नियम।
Rules for dietory prescription in diseased condition.

8. Answer any **Five** of the following : 10

A. क्रेनियो-सेक्रल चिकित्सा की व्याख्या करें।
Define cranio sacral therapy.

B. सु-झोक चिकित्सा किसे कहते हैं ?
What is meant by Su Jok therapy ?

C. नाडीतन्त्र की व्याधियों के लिए किस प्रकार का वाद्य संगीत लाभप्रद है ?
Which type of Instrumental Music is beneficial for neurological disorders ?

D. मुख्य पोषक तत्वों के किन्हीं चार कार्यों को सूचिबद्ध करें।
Enlist the four main functions of Macro Nutrients.

E. रस आहार के किन्हीं चार चिकित्सकीय प्रयोगों को सूचिबद्ध करें।
Enlist any four therapeutic applications of Juice diet.

F. कच्चे आहार के किन्हीं चार गैरफायदों को सूचिबद्ध करें।
Enlist any four advantages of Raw diet.

*****

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY, JAMNAGAR.

POST GRADUATE DIOLOMA IN YOGA & NATUROPATHY - (P.G. D.Y.N.)

EXAMINATION FEBRUARY- 2021

MANAGEMENT OF DISEASES THROUGH YOGA & NATUROPATHY

Date :- 23.02.2021
Tuesday

Time :- 10:00 a.m. to 01:00p.m.
Total Marks :- 100

सूचना : १.) प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.
२.) प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1. अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ योग एवं निसर्गोपचार के मिश्रण के बारे में विस्तार से समझाएँ। 10
Describe in detail about the amalgamation of Yoga and Naturopathy with other methods of treatment.

2. नाभि परीक्षा एवं उसके महत्व का विस्तार से वर्णन करें। 10
Give the detail description of Nabhi Pariksha and its importance.

OR

वर्तमान समय में योगिक चिकित्सा के सकारात्मक-नकारात्मक दोनों पहलुओं पर अपने विचार प्रदर्शित करें।
Give your own views on both the positive-negative sides of Yogic therapy in present era.

3. Write short notes on any **Four** of the following : 20
   A. प्रमेह में मुखाकृति निदान।
   Facial diagnosis in diabetes.
   B. योगिक चिकित्सा सिद्धान्त।
   Therapeutic Principles of Yoga.
   C. गृध्रसी में रीढ़ की हड्डी का विश्लेषण।
   Spinal analysis in Sciatica.
   D. आईरिश निदान के उदाहरण।
   Examples of Iris diagnosis.
   E. निसर्गोपचार एवं आयुर्वेदीक चिकित्सा सिद्धान्तों के बीच सम्बन्ध।
   Relation between Naturopathy and Ayurvedic Therapeutic Principles.

4. Answer any **Five** of the following : 10
   A. योगानुसार आधि क्या है ?
   What does mean by Adhi according to Yoga ?
   B. निसर्गोपचार से मनोरोग कैसे ठीक हो सकते हैं ?
   How Naturopathy can cure Psychologic diseases ?
   C. वर्तमान में निसर्गोपचार कम स्वीकार्य होने के क्या कारण हैं ?
   What are the reasons for less acceptance of Naturopathy in present time ?
   D. स्वर को कैसे बदल सकते हैं ?
   How the breath can be altered ?
   E. त्रिगुण का शरीर से क्या सम्बन्ध है ?
   What is the relation of Triguna with body ?
   F. मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्या योगिक प्रक्रिया करनी चाहिए ?
   Which Yogic procedures should be done for Psychological health ?

P.T.O.

SECTION - B

5. किन्हीं दो आधुनिक जीवनशैली प्रदत्त रोगों का वर्णन कर उससे बचने के उपाय एवं चिकित्सा का वर्णन करें। 10

Describe any two life style disorders of the Modern era and its preventive and curative measures.

6. स्थौल्य एवं कार्श्य के निदान सम्प्राप्ति एवं सम्पूर्ण निसर्गोपचारीय चिकित्सा का वर्णन करें। 10

Describe the etio-pathology and complete Naturopathic treatment of Sthaulya and Karshya.

OR

साम्प्रत समय में विषाद की स्थिति और उससे बचने के उपाय एवं सम्पूर्ण चिकित्सा का वर्णन करें।

Describe the current state of Vishada at present and its prophylactic and complete management.

7. Write short notes on any **Four** of the following : 20

A. अपस्मार चिकित्सा।
Management of Apasmara.

B. पक्षाघात की योगिक सम्प्राप्ति एवं चिकित्सा।
Yogic Pathogenesis and treatment of Pakshaghata.

C. अस्थि-मज्जावह स्रोतोगत विकारों की योगिक चिकित्सा।
Yogic treatment of Asthi-Majjavaha-Srotasa disorders

D. ग्रहणी चिकित्सासूत्र एवं चिकित्सा।
Line of treatment and management of Grahani.

E. प्रवर्तमान कोई भी एक संक्रमणजन्य रोग की चिकित्सा।
Management of any infectious disease of present time.

8. Answer any **Five** of the following : 10

A. अजीर्ण का चिकित्सासूत्र क्या है ?
What is the line of treatment of Ajirna ?

B. 'कुष्ठ' का अर्थ क्या है ?
What does mean by Kushtha ?

C. अर्श की योगिक चिकित्सा सूचिबद्ध करें।
Enlist the Yogic treatment of Arsha.

D. मनोवह स्रोतस् के व्याधि कौन से हैं ?
Which are the diseases of Manovaha Srotasa ?

E. योग और निसर्गोपचार में कौन श्रेष्ठ है ? तार्किक कारण लिखें।
Which one is best between Yoga and Naturopathy ? Give logical reason.

F. अश्मरी के भेद लिखें।
Write the types of Ashmari.

*****