

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)
PROGRAMME - PG DIPLOMA IN YOGA THERAPY
PAPER - HUMAN ANATOMY & PHYSIOLOGY (PGDYT 103)

ASSIGNMENT QUESTION

MAX. MARKS - 20

UNIT - I

(5*1=5)

Q1. Explain the importance of human anatomy and physiology in the field of yoga.

प्र. 1. योग के क्षेत्र में मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के महत्व को समझाइए।

OR

Q1. Write an introduction to the human body with special reference to cells and tissues.

प्र. 1. कोशिका एवं ऊतकों के विशेष संदर्भ में मानव शरीर का परिचय लिखिए।

UNIT- II

Q2. Write a detailed note on the skeletal system.

प्र. 2. कंकाल तंत्र पर विस्तारपूर्वक टिप्पणी लिखिए।

OR

Q2. Write about the muscular system and the joints associated with it.

प्र. 2. पेशीय तंत्र तथा उससे संबंधित जोड़ों के बारे में लिखिए।

UNIT - III

Q3. Write a short note on the digestive system.

पाचन तंत्र पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

OR

Q3. Write about the effects of yoga on the circulatory system.

परिसंचरण तंत्र पर योग के प्रभावों के बारे में लिखिए।

UNIT-IV

Q4. Write about the endocrine system.

अंतःस्रावी तंत्र के बारे में लिखिए।

OR

Q4. Write about the nervous system.

तंत्रिका तंत्र के बारे में लिखिए।

S.S. JAIN SUBODH P.G. COLLEGE , JAIPUR (AUTONOMOUS)

PGDYT - Assignment

Semester - 1

Subject – PGDYT (YOGA)

Paper- Yoga Therapy (PGDYT 102)

निर्देश :-प्रत्येक unit में दिए गए विकल्पों में से किसी एक का उत्तर दीजिए।

Answer any one question from the alternatives given in each unit.

Unit -1

प्रश्न 1. योग चिकित्सा के विभिन्न साधनों—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा, बंध एवं ध्यान—का वर्णन कीजिए।

Describe the various tools of Yoga Therapy—Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Shatkarma, Mudra, Bandha and Dhyana.

प्रश्न 2. आधुनिक समय में योग चिकित्सा के महत्व एवं उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।

Explain the importance and relevance of Yoga Therapy in modern times.

Unit -2

प्रश्न 3. पंचप्राण की संकल्पना समझाइए तथा पाँचों प्राणों के नाम एवं कार्यों का वर्णन कीजिए।

Explain the concept of Pancha Prana and describe the names and functions of the five Pranas.

प्रश्न 4. षट्चक्र की संकल्पना का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Explain the concept of Shatchakra in detail.

Unit -3

प्रश्न 5. अस्थमा एवं सर्दी के कारण, लक्षण तथा योग द्वारा उनके प्रबंधन का वर्णन कीजिए।

Describe the causes, symptoms and yogic management of asthma and cold.

प्रश्न 6. कब्ज एवं अपच के कारण, लक्षण तथा योग चिकित्सा द्वारा उनके प्रबंधन को समझाइए।

Explain the causes, symptoms and yogic management of constipation and indigestion.

Unit -4

प्रश्न 7. मधुमेह (Diabetes) के कारण, लक्षण एवं योग चिकित्सा द्वारा इसके प्रबंधन का वर्णन कीजिए।

Describe the causes, symptoms and yogic management of diabetes.

प्रश्न 8. थायरॉइड एवं मोटापे के कारण, लक्षण तथा योगिक प्रबंधन को विस्तार से समझाइए।

Explain the causes, symptoms and yogic management of thyroid disorders and obesity in detail.

UNIT - I

(5*1=5)

Q1. Write a detailed note on Hatha Yoga, including its meaning, key practices, and significance.

प्रश्न 1. हठ योग का अर्थ, प्रमुख साधनाएँ और महत्व बताते हुए विस्तृत नोट लिखिए।

OR

Q1. Write short notes on the following:

A) Relationship between Purusha and Prakriti

B) Importance of Yoga

प्रश्न 1. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

A) पुरुष और प्रकृति के बीच संबंध

B) योग का महत्व

UNIT-II

Q2. Describe the history and development of Yoga in Indian philosophy from ancient to modern times.

प्रश्न 2. प्राचीन काल से आधुनिक काल तक भारतीय दर्शन में योग के इतिहास और विकास का वर्णन कीजिए।

OR

Q2. Write short notes on the history and development of Yoga in any two of the following:

A) Buddhism and Jainism

B) Bhagavad Gita and Shad Darshana

C) Vedas and Upanishads

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से किसी दो पर योग के इतिहास और विकास पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए:

A) बौद्ध धर्म और जैन धर्म

B) भगवद् गीता और षड् दर्शन

C) वेद और उपनिषद्

UNIT-III

Q3. Explain the Sadhaka Tattva and Badhaka Tattva mentioned in Hatha Yoga.

प्रश्न 3. हठ योग में वर्णित साधक तत्व और बाधक तत्व की व्याख्या कीजिए।

OR

Q3. What are the Sadhaka and Badhaka Tattvas described in Patanjali's Yoga Sutras?

प्रश्न 3. पतंजलि के योग सूत्रों में वर्णित साधक और बाधक तत्व क्या हैं?

UNIT-IV

Q4. What is consciousness? Explain in the context of Yoga philosophy.

प्रश्न 4. चेतना क्या है? योग दर्शन के संदर्भ में समझाइए।

OR

Q4. What is the need for studying consciousness? Explain its relevance in Yoga and daily life.

प्रश्न 4. चेतना का अध्ययन करने की आवश्यकता क्यों है? योग और दैनिक जीवन में इसकी प्रासंगिकता समझाइए।