

**P-642**

Total Pages : 4

Roll No. ....

**MY-602/MY-202**

**योग एवं स्वास्थ्य**

**MA Yoga (MAY)**

3rd Sem./2nd Year, Examination 2023 (June)

**Time : 2 Hours]**

**Max. Marks : 70**

**Note :** This paper is of Seventy (70) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein. Candidates should limit their answer to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

**नोट :** यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खण्डों के तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

## SECTION-A/( खण्ड-क )

(Long Answer Type Questions)/( दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'A' contains Five (05) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any Two (02) questions only.

(2×19=38)

**नोट :** खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Explain the causes symptoms and alternatives therapy of Anxiety.

चिन्ता के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

2. Explain the causes, symptoms and yoga therapy of depression.

अवसाद के कारण, लक्षण एवं योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

3. Write an essay on Ritucharya.

ऋतुचर्या पर एक निबन्ध लिखिए।

4. Explain the concept and principles of yoga therapy in detail.

योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्तों का विस्तारपूर्वक वर्णन करें।

5. Describe the causes, symptoms and yoga therapy of obesity.

मोटापा के कारण, लक्षणों तथा यौगिक चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

### SECTION-B/( खण्ड-ख )

(Short Answer Type Questions)/( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**Note :** Section 'B' contains Eight (08) short answer type questions of Eight (08) marks each. Learners are required to answer any Four (04) questions only. (4×8=32)

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (08) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Write down the symptoms and causes of sciatica.

सायटिका का कारण एवं लक्षण लिखिए।

2. Write the yoga therapy of stress.

तनाव की योग चिकित्सा लिखिए।

3. Write a short notes on vyadhi.

व्याधि पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।

4. Write down the alternative therapy of low blood pressure.

निम्न रक्तचाप की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

5. What is constipation ? Discuss the yoga therapy of constipation.

कब्ज क्या है? कब्ज की योग चिकित्सा का वर्णन कीजिए।

6. Write a alternative therapy of Back pain.

कमर दर्द की वैकल्पिक चिकित्सा लिखिए।

7. Write a short note on Achaar Rasayan.

आचार रसायन पर एक टिप्पणी लिखिए।

8. What do you understand by Swasthavritt.

स्वस्थ्यवृत्त से आप क्या समझते हैं?

---