

PC-5029/MK

Q-34/2051

YOG AND HEALTH-II – P-215
(Semester-II)

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 70

Note : Attempt *two* questions each from Sections A and B carrying 10 marks each and the entire Section C consisting of 15 short answer type questions carrying 2 marks each.

SECTION – A

- I. Difference between Moola bandha and Ashwini mudra.
- II. Discuss yoga nidra technique in detail.
- III. Write a note on psychological benefits of meditation.
- IV. Discuss importance of yogic guidance and counselling for behavioural modification and rectification. (2×10=20)

SECTION – B

- V. Discuss emerging trend of yog therapy.
- VI. Discuss five evidence based benefits of yoga on the human body.

VII. Write a note on basic principles of Panchkarma.

VIII. Write a note on psycho-somatic and therapeutic values of yogic diet. (2×10=20)

SECTION – C

IX 1. Where can the oldest references of meditation be found?

- (a) In India
- (b) In China
- (c) In Japan
- (d) In Egypt.

2. How many forms of meditations are there?

- (a) Three
- (b) Four
- (c) Five
- (d) Six.

3. In which disease condition sutraneti is not beneficial according to Hatha Pradeepika?

- (a) Eye related disorder
- (b) Kapāl Shuddhi
- (c) Diseases above the clavicle
- (d) Hyper Acidity.

4.Mahabhat present in Snigdha Guna.
- (a) Pruthvi & Aap
 - (b) Aap & Teja
 - (c) Teja & Pruthvi
 - (d) Pruthvi & Vayu.
5. Ghrita sevan mentioned in.....Rutu.
- (a) Greeshma
 - (b) Sharad
 - (c) Vasant
 - (d) Varsha.
6. Valukapottali Sweda is a.....Type of sweda.
- (a) Ruksha
 - (b) Snigdha
 - (c) Prastar
 - (d) Upanah.
7. help in the healthy functioning of the organism.
- (a) Asanas
 - (b) Pranayama
 - (c) Mudras
 - (d) None of the above.

8. Meditation is practiced during
 - (a) On vacation
 - (b) At home
 - (c) Walking
 - (d) All the above.
9. Which is the basic text of Yoga Philosophy?
 - (a) Hatha Yoga Pradipika
 - (b) Gheranda Samhitha
 - (c) Patanjali Yoga Sutra
 - (d) Shiva Samhitha.
10. How many classic asanas that are associated with Lord Shiva do the ancient texts mention?
 - (a) 136
 - (b) 58
 - (c) 84
 - (d) 121.
11. Which of the following Asana is the best according to Hathayoga?
 - (a) Siddhasana
 - (b) Simhasana
 - (c) Padmasana
 - (d) Bhadrasana.

12. Which of the following Kriya is contraindicated for Epilepsy?
- (a) Trataka
 - (b) Kapalbhata
 - (c) Neti
 - (d) Both (a) and (b)
13. The nature of Chitta is :
- (a) Unconscious
 - (b) Conscious
 - (c) Self-enlightened
 - (d) None of these.
14. Yoga is Patanjali Yoga Sutra is defined as
- (a) Yujiyate anena iti yoga
 - (b) Yogah chitta vritti nirodhah
 - (c) Manah prasamana upayah yogah
 - (d) Yogah karmasu kausalam.
15. Meditation is a necessary condition of.....
- (a) Yoga
 - (b) Dhyana
 - (c) Dharana
 - (d) Asana.
- (15×2=30)

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਅਤੇ B ਵਿਚੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 10 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ C ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 15 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ-A

- I. ਮੂਲ ਬਾਂਧਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਵਨੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ।
- II. ਯੋਗਾ ਨਿਡਰਾ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- III. ਮਨਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- IV. ਵਿਵਹਾਰਕ ਸੋਧ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯੋਗਿਕ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। (2×10=20)

ਭਾਗ-B

- V. ਯੋਗ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਉਭਰ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- VI. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਪੰਜ ਸਬੂਤ ਅਧਾਰਤ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- VII. ਪੰਚਕਰਮਾ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- VIII. ਯੋਗਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਾਈਕੋ-ਸੋਮੇਟਿਕ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰੀ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਇਕ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। (2×10=20)

ਭਾਗ-C

- IX. 1. ਧਿਆਨ (ਮਨਨ) ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹਵਾਲੇ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- (ੳ) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ
(ਅ) ਚੀਨ ਵਿੱਚ
(ੲ) ਜਪਾਨ ਵਿੱਚ
(ਸ) ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ।
2. ਮਨਨ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਰੂਪ ਹਨ?
- (ੳ) ਤਿੰਨ
(ਅ) ਚਾਰ
(ੲ) ਪੰਜ
(ਸ) ਛੇ।
3. ਹਥਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੂਤਰਾਂਟੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?
- (ੳ) ਅੱਖ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਕਾਰ
(ਅ) ਕਪਲਸ਼ੁੱਧੀ
(ੲ) ਕਲੈਵਲ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਰੋਗ
(ਸ) ਹਾਈਪਰ ਐਸਿਡਿਟੀ

4. ਮਹਾਭੂਤ ਸਨਿਗਧ ਗੁਨਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- (ੳ) ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਆਪ
 - (ਅ) ਆਪ ਅਤੇ ਤੇਜਾ
 - (ੲ) ਤੇਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ
 - (ਸ) ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਅਤੇ ਵਾਯੂ।
5. ਪ੍ਰਿਟਾਸੇਵਣ ਦਾ ਜਿਕਰ ਰੁੱਤੂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ?
- (ੳ) ਗ੍ਰੀਸ਼ਮਾ
 - (ਅ) ਸ਼ਰਦ
 - (ੲ) ਵਸੰਤ
 - (ਸ) ਵਰਸ਼ਾ।
6. ਵਾਲੂਕਪੋਟਾਲੀਸਵੈਦਾ ਇੱਕ ਸਵੈਦਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ।
- (ੳ) ਰੁਕਸ਼ਾ
 - (ਅ) ਸਨਿਗਧਾ
 - (ੲ) ਪ੍ਰਸਤਾਰ
 - (ਸ) ਉਪਨਹ।

7. ਜੀਵ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (ੳ) ਆਸਣ
- (ਅ) ਪ੍ਰਾਣਯਾਮ
- (ੲ) ਮੁਦਰਾ
- (ਸ) ਕੋਈ ਨਹੀਂ।
8. ਮਨਨ ਯੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- (ੳ) ਛੁੱਟੀ 'ਤੇ
- (ਅ) ਘਰ ਵਿਚ
- (ੲ) ਤੁਰਦੇ ਸਮੇਂ
- (ਸ) ਉਪਰੋਕ ਸਾਰੇ।
9. ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲ ਪਾਠ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?
- (ੳ) ਹਠ ਯੋਗ ਪ੍ਰਦੀਪਿਕਾ
- (ਅ) ਘੋਰੰਦਾਸਮਿੱਥ
- (ੲ) ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਸੂਤਰ
- (ਸ) ਸ਼ਿਵ ਸੰਮੀਖਾ।

10. ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿੰਨੇ ਕਲਾਸਿਕ ਆਸਣਾ ਦਾ ਪੁਰਾਣੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ?
- (ੳ) 136
- (ਅ) 58
- (ੲ) 84
- (ਸ) 121.
11. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਹਥ ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਤਮ ਹੈ?
- (ੳ) ਸਿਧਸਨ
- (ਅ) ਸਿੰਹਸਾਨਾ
- (ੲ) ਪਦਮਸਾਨਾ
- (ਸ) ਭਦਰਸਾਨਾ।
12. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਮਿਰਗੀ ਲਈ ਨਿਰੋਧਕ ਹੈ?
- (ੳ) ਟ੍ਰਾਟਕ
- (ਅ) ਕਪਾਲਭਤੀ
- (ੲ) ਨੇਟੀ
- (ਸ) ਦੋਵੇਂ (ੳ) ਅਤੇ (ਅ)

13. ਚੀਤਾ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੇ?
- (ੳ) ਬੇਹੋਸ਼
(ਅ) ਚੇਤੰਨ
(ੲ) ਸਵੈ ਗਿਆਨਵਾਨ
(ਸ) ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ।
14. ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?
- (ੳ) ਯੁਜਯੋਟਅਨੇਨਾਇਤ ਯੋਗਾ
(ਅ) ਯੋਗਾਚਿਤ੍ਰੁਵ੍ਰਤਿਨਿਰੋਧਾ
(ੲ) ਮਾਨਹਪ੍ਰਸਸਾਨਉਪਾਇਹ ਯੋਗ
(ਸ) ਯੋਗਾਹਕਰਮਾਂਸੁਕੋਸਲਮ।
15. ਮਨਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
- (ੳ) ਯੋਗਾ
(ਅ) ਧਿਆਨ
(ੲ) ਧਾਰਣਾ
(ਸ) ਆਸਣ।

(15×2=30)