



**MAHARISHI UNIVERSITY OF MANAGEMENT AND TECHNOLOGY**  
MAHARISHI ROAD, MANGLA, BILASPUR (CHHATTISGARH)-495001  
**FINAL EXAM : SEMESTER-I, SESSION 2021-22**  
**COURSE –PGDY,PAPER – 2,**  
**SUBJECT CODE –PGDY102, APPLIED YOGA &TRANSCENDENTAL MEDITATION**

Max Marks : 70

Min Pass Marks : 30

निर्देश :-सभी प्रश्नों को निर्देशानुसार हल करें।

प्रश्न 01 विकल्प की सहायता से प्रश्नों के उत्तर दीजिए

01X10=10

- (i) मिताहार से तात्पर्य है ?  
(अ) कम भोजन (ब) दिन में तीन बार भोजन  
(स) दोनों (द) उपरोक्त कोई नहीं
- (ii) अपथ्य का अर्थ होता है ?  
(अ) खाने योग्य खाद्य सामग्री (ब) संतुलित भोजन  
(स) निषेध खाद्य सामग्री (द) उपरोक्त सभी
- (iii) योगाभ्यास का अधिकतम सकारात्मक प्रभाव देखा जाता है ?  
(अ) रोगियोंपर (ब) वृद्धोंपर  
(स) नव युवकों एवंबच्चोंपर (द) उपरोक्त सभी पर
- (iv) मास्टर ग्रंथि किसे कहते हैं ?  
(अ) पिट्यूटरी (ब) थायमस  
(स) पेनक्रियाज (द) उपरोक्त सभी।
- (v) अग्नाशय ग्रंथि से निकलने वाले हार्मोन हैं ?  
(अ) इंसुलिन (ब) ग्लुकागोन  
(स) सोमेटोस्टेटिन (द) उपरोक्त सभी।
- (vi) श्वसन तंत्र का मुख्य कार्य है ?  
(अ) गैसों का आदान प्रदान करना (ब) केवल सांस लेना  
(स) उपरोक्त दोनों (द) उपरोक्त कोई नहीं
- (vii) अहंकार का तात्पर्यहै ?  
(अ) अधिक बलवान बनने की इच्छा (ब) अधिक महत्वपूर्ण होने की इच्छा  
(स) उपरोक्तदोनों (द) उपरोक्त कोई नहीं
- (viii) योगाभ्यास आरंभ करने हेतु उचित ऋतु है ?  
(अ) ग्रीष्म (ब) शरद (स) वर्षा (द) उपरोक्त सभी
- (ix) योगी के लिए पथ्य का तात्पर्यहै ?  
(अ) पोषण युक्त भोजन (ब) हितकर भोजन  
(स) पेय पदार्थ (द) उपरोक्तसभी

- (x) मानव जीवन में तनाव को कम किया जाता है ?
- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| (अ) आसन से   | (ब) प्राणायाम से     |
| (स) ध्यान से | (द) उपरोक्त कोई नहीं |

**प्रश्न 02** अति लघु उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है कोई पांच प्रश्नों के उत्तर लिखें) 2X4 =10

- (i) योग क्या है स्पष्ट कीजिए ?  
अथवा  
अहम का तात्पर्य क्या है ?
- (ii) स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए ?  
अथवा  
योगाभ्यास से पहले सूक्ष्म व्यायाम क्यों किए जाते हैं ?
- (iii) मिताहार क्या है ?  
अथवा  
यौगिक ग्रंथों के अनुसार अपथ्य को स्पष्ट कीजिए ?
- (iv) फेफड़ों पर प्रभाव डालने वाले किन्हीं दो प्राणायाम के नाम बताइए ?  
अथवा  
योग साधना में स्थान का क्या महत्व है ?
- (v) योग में वेशभूषा की उपयोगिता स्पष्ट कीजिए ?  
अथवा  
क्या नकारात्मकता योग के प्रभाव को कम करती हैं स्पष्ट कीजिए ?

**प्रश्न 03** लघुउत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 2 ½ अंक के हैं, कोई 4 प्रश्नों के उत्तर लिखें) 2 ½ X4 =10

- (i) तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने वाले किन्हीं दो प्राणायाम का वर्णन कीजिए ?
- (ii) रोगों की उत्पत्ति का कारण मन है टिप्पणी कीजिए ?
- (iii) पेनक्रियाज के कार्यों का वर्णन कीजिए ?
- (iv) मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका का वर्णन कीजिए ?
- (v) योग साधना में स्थान का क्या महत्व है ?

**प्रश्न 04** दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक प्रश्न 10 अंक के हैं, कोई 4 प्रश्नों के उत्तर लिखें) 10x4=40

- प्र0 (i) योग द्वारा मानव मूल्यों का विकास किस प्रकार किया जा सकता है ?
- प्र0 (ii) अंतः स्रावी ग्रंथियों का वर्णन करते हुए उन पर योग के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए
- प्र0 (iii) अहंकार एवं सुपर अहंकार में अंतर स्पष्ट करते हुए योग के महत्व को समझाइए
- प्र0 (iv) योग साधना से भोजन और काल (समय ऋतु) का क्या महत्व है ?
- प्र0 (v) तंत्रिका तंत्र के कार्यों का वर्णन करते हुए उन पर योग का क्या प्रभाव पड़ता है ?
- प्र0 (vi) मानव जीवन में योग की महत्वता को दर्शाइए ?
- प्र0 (vii) चेतना को स्पष्ट करते हुए योग द्वारा इससे उत्पन्न आवेगों पर नियंत्रण किया जा सकता है स्पष्ट कीजिए ?