

P. G. Diploma in Yogic Science & Alt. Therapy Examination
History of Yoga & Philosophy

Time : 2-30 Hours]

March 2019

[Max. Marks : 70

સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

૧ (અ) યોગ એટલે માનવ વ્યક્તિત્વનું સંપૂર્ણસંકલન. આ વિધાન સમજાવો.

૧૪

અથવા

ભગવદ્ગીતા અનુસાર જ્ઞાનયોગની સવિસ્તાર ચર્ચા કરો.

(બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) :

૪

(૧) યોગ એટલે માનવ વ્યક્તિનું સંકલન.

(૨) યોગ એટલે અને નું મિલન.

(૩) માનવ શરીરમાં કોષો આવેલા છે.

(૪) હઠયોગ વગર યોગ અધૂરો છે.

(૫) અષ્ટાંગ યોગનું પાંચમું અંગ છે.

(૬) યોગસૂત્રનો પ્રથમ પાદ છે.

૨ (અ) યોગનો ઉદ્ભવ તથા ઐતિહાસિક અધ્યયન જણાવો વેદ તથા ઉપનિષદ અનુસાર યોગનું વર્ણન કરો. ૧૪

અથવા

યોગનો ઉદ્ભવ તથા ઐતિહાસિક અધ્યયન જણાવો. ઉપનિષદ તથા ભગવદ્ગીતા અનુસાર યોગનું વર્ણન કરો.

(બ) ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર) :

૪

(૧) સાંખ્ય યોગના રચયિતા છે.

(૨) હઠયોગની મૂળરચના લિપીમાં થયેલી છે.

(૩) તદા સ્વરુપડવસ્થાનમ।

(૪) યોગાનુશાસનમ।

(૫) પ્રકૃતિ સ્વભાવથી છે.

(૬) પુરુષ સ્વભાવથી છે.

૩ (અ) કુંડલીની યોગનું વર્ણન કરો.

૧૪

અથવા

ભક્તિયોગનું વર્ણન કરો.

(બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો.

૩

(૧) હઠયોગ ગ્રંથના લેખક કોણ છે?

(૨) હઠયોગની ઉત્પત્તિ કોના દ્વારા થયેલી છે?

(૩) માનવવર્તનના કેટલા પ્રકાર છે?

(૪) અષ્ટાંગયોગના કેટલા અંગ છે?

(૫) સાંખ્યયોગના રચયિતા કોણ છે?

૪ (અ) યોગસૂત્ર અનુસાર યોગનું વર્ણન કરો.

૧૪

અથવા

હઠયોગનું વર્ણન કરો.

(બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો :

૩

(૧) આસનની વ્યાખ્યા આપો.

[P.T.O.]

0503N196-2

- (૨) પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા આપો.
(૩) યમનો અર્થ જણાવો.
(૪) નિયમનો અર્થ જણાવો.
(૫) અષ્ટાંગ યોગનું છઠ્ઠું પગથિયું કયું છે?

ENGLISH VERSION

Instruction : Figures to right indicates full marks.

- 1 (a) How can yoga compilation of our personality. 14
OR
Describe 'Gyan Yoga' according to Bhagavad Gita.
(b) Fill in the blanks (any four) : 4
(i) Yoga of our personality.
(ii) Yoga means union of and
(iii) Human body has Kosha.
(iv) Hath yoga is incomplete without yoga.
(v) is a fifth step of Ashtany yoga.
(vi) is the first chapter of yogasutra.
- 2 (a) Origin of yoga and describe yoga according to 'veda' and 'upanishad'. 14
OR
Origin of yoga and describe yoga according to 'Upanishad' and 'Bhagawad Gita'.
(b) Fill in the blanks (any four) : 4
(i) is a founder of Sahkhya yoga.
(ii) Hath yoga was first written in cript.
(iii) तदा स्वरूपऽवस्थानम्।
(iv) योगानुशासनम्।
(v) Prakruti is by nature.
(vi) Parusha is by nature.
- 3 (a) Describe Kundalini yoga. 14
OR
Describe Bhakti yoga.
(b) Give answer in one line (any three) : 3
(i) Who is the autor of Hath yoga?
(ii) What is the origin of Hath yoga.
(iii) Give the name of two types of human behaviour.
(iv) How many Limbs of Ashtanga yoga?
(v) Who is a founder of Sankhya yoga?
- 4 (a) Describe yoga according to yogasutra. 14
OR
Describe Hath yoga.
(b) Give answer in one line (any three) : 3
(i) Defination of Asun
(ii) Defination of pranayam
(iii) Meaning of Yama
(iv) Meaning of Niyama
(v) What is the sixth limb in Ashtang yoga.

P. G. Diploma in Yogic Science & Alt. Therapy Examination

Anatomy Physiology Paper-2

Time : 2-30 Hours]

March 2019

[Max. Marks : 70

- સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

૧ (અ) કોષની રચના અને ક્રિયા સમજાવો. ૧૪

અથવા

શરીરનું બંધારણ સમજાવો અને શરીર રચના શરીર ક્રિયા વિજ્ઞાનનું યોગમાં મહત્ત્વ સમજાવો.

(બ) ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ચાર) : ૪

- (૧) માનવ શરીરમાં કેટલી પેશી છે?
(૨) માનવ શરીરમાં કેટલા પોલાણ છે?
(૩) કોષનો શોષક કોણ છે?
(૪) માનવ શરીરમાં કેટલા હાડકા અને કેટલા સ્નાયુઓ આવેલા છે?
(૫) હીજ જોડાણ શું છે? અને તે કયા આવેલ હોય છે?
(૬) તંત્ર એટલે શું?

૨ (અ) સ્નાયુ અને કંકાલતંત્ર વિશે સમજાવો અને તેની યોગ પર અસર સમજાવો. ૧૪

અથવા

પાચનતંત્ર વિશે સમજાવો આકૃતિ સાથે.

(બ) ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ચાર) : ૪

- (૧) મગજ (ક) CNS (ખ) PNS (ગ) ANS (ઘ) DNS.
(૨) મગજનું વજન (ક) ૧.૩થી ૧.૪ કિ.ગ્રા. (ખ) ૧.૨થી ૧.૫ કિ.ગ્રા.
(ગ) ૧.૪થી ૧.૫ કિ.ગ્રા. (ઘ) ૧.૫થી ૧.૬ કિ.ગ્રા.
(૩) ફેફસાનું સ્થાન (ક) છાતીના પોલાણ (ખ) પેટનું પોલાણ
(ગ) મુખના પોલાણ (ઘ) થાયમસ.
(૪) માનવ શરીરમાં Spinal Nerve (કરોડરજ્જુ ચેતા) કેટલી હોય છે?
(ક) ૩૧ (ખ) ૩૩ (ગ) ૩૨ (ઘ) ૧૨.
(૫) માનવ શરીરમાં વાયુકોષો કેટલા હોય છે? (ક) ૩૦૦ (ખ) ૪૦૦ (ગ) ૨૦૦ (ઘ) ૫૦૦
(૬) શ્વેતકણનો આકાર (ક) અનિયમિત (ખ) ગોળાકાર (ગ) ત્રિકોણાકાર (ઘ) એકપણ નહીં.

૩ (અ) સ્ત્રી પ્રજનન તંત્ર વિશે સમજાવો અને તેની યોગ પર અસર સમજાવો. ૧૪

અથવા

ધુરીનરી તંત્ર અને તેની યોગ પર અસર સમજાવો.

(બ) ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) : ૩

- (૧) શિત્રની લંબાઈ (ક) ૬થી ૮ ઈંચ (ખ) ૭થી ૮ ઈંચ (ગ) ૬થી ૮ ઈંચ (ઘ) ૬ ઈંચ.
(૨) શુક્રિંડનું વજન (ક) ૧૦-૧૫ ગ્રામ (ખ) ૧૦-૧૨ ગ્રામ
(ગ) ૧૦ ગ્રામ (ઘ) ૧૦થી ૧૪ ગ્રામ.
(૩) એક સીસીમાં શ્વેતકણ કેટલા હોય છે? (ક) ૪થી ૧૦ હજાર (ખ) ૩થી ૫ હજાર
(ગ) ૫થી ૬ હજાર (ઘ) ૩થી ૧૧ હજાર

0603N198-2

- (૪) ઈસ્ટ્રોજન, પ્રોજેસ્ટોન અંતઃસ્ત્રાવ
(ક) અંડપિંડ (ખ) શુક્રપિંડ (ગ) સ્વાદુપિંડ (ઘ) એડ્રિનલ.
(૫) થાયમસ ગ્રંથિ (ક) આલ્ફા કોષ (ખ) બીટા કોષ (ગ) ડેલ્ટા કોષ (ઘ) ટી કોષ.

૪ (અ) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથી વિશે સમજાવો.

૧૪

અથવા

રક્તપરિવહનતંત્ર અને તેની યોગ પર અસર સમજાવો.

(બ) ટૂંકમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) :

૩

- (૧) આસન એટલે શું?
(૨) ક્રીડાની-મૂત્રપિંડનું માપ
(૩) પુરુષ હોર્મોનનું નામ
(૪) ઊંઘ માટેના હોર્મોનનું નામ આપો.
(૫) યોગ એટલે શું?

ENGLISH VERSION

Instruction : Figures to right indicates full marks.

1 (a) Structure and function of cell.

14

OR

(a) Structural organisation of the body & Importance of studies of Anatomy and Physiology in yoga.

(b) Write short answer (any four) :

4

- (i) How many tissue in human body.
(ii) How many cavity in humanbody.
(iii) Founder of cell.
(iv) How many bones & muscles in human body?
(v) What is Hinge joint & where is located?
(vi) What is system?

2 (a) Describe musculoskeletal system and effect of yoga on musculoskeletal system.

14

OR

(a) Describe digestive system with figure.

(b) Write short answer (any four) :

4

- (i) Brain (1) CNS (2) PNS (3) ANS (4) DNS
(ii) Brain weight
(1) 1.3 to 1.4 kg (2) 1.2 to 1.5 kg (3) 1.4 to 1.5 kg (4) 1.5 to 1.6 kg.
(iii) Lungs location
(1) Thorax cavity (2) Abdominal cavity (3) Basal cavity or oral cavity (4) Thymus.
(iv) How many spinal nerve in human body? (1) 31 (2) 33 (3) 32 (4) 12
(v) How many Alveoli in human body in lungs (1) 300 (2) 400 (3) 200 (4) 506.
(vi) WBC shape (1) uneven (2) Round (3) Triangle (4) None.

0603N198-3

3 (a) Describe female reproductive system and effect of yoga. 14

OR

(a) Urinary system describe and effect of yoga studies in this system.

(b) Write short answer (any three) :

3

(i) Size of penis : (1) 6" to 8" (2) 7" to 8" (3) 6" to 9" (4) 6".

(ii) Testies weight (1) 10-15 gm (2) 10-12 gm (3) 10 gm (4) 10-14 gm

(iii) WBC in ICC (1) 4000 to 10000 (2) 3 to 5 thousand
(3) 5 to 6 thousand (4) 3 to 11 thousand

(iv) Estrogen - progesteron Hormone (1) Ovaries (2) Testies (3) Pancreas (4) Adreanal

(v) Thymus gland (1) a cell (2) B cell (3) Delta cell (4) T cell.

4 (a) Describe endocrine system.

14

OR

(a) Cardiovascular system and effect of yoga.

(b) Write short answer (any three) :

3

(i) What is posture

(ii) Kidney size

(iii) Male hormone name

(iv) Name of sleep hormone

(v) What is yog.

3/38

0703N214

Candidate's Seat No : _____

P. G. D. Y. S. Examination

Teaching Methods in Yoga

March 2019

[Max. Marks : 70

Time : 2-30 Hours]

1. A શિક્ષણ પદ્ધતિનો અર્થ, વ્યાખ્યા, આવશ્યકતા અને મહત્વ જણાવો. 14
અથવા
- 1.A શૈક્ષણિક સાધનોના પ્રકારો અને તેના મહત્વ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરો. 14
- 1 B. ખાલી જગ્યા પૂરો (કોઈપણ ચાર). 04
1. જે મુક્તિ અપાવે તે શિક્ષણ આ વાક્ય.....ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવ્યું છે.
 2. આત્મનિરીક્ષણ કરવા યોગનીબાબત મહત્વપૂર્ણ છે.
 3. વ્યાખ્યાન પદ્ધતિ એટલેપદ્ધતિ
 4.પદ્ધતિ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓનો સમૂહ ભેગા થઈને કામ કરી શકે છે.
 5. શૈક્ષણિક સાધનોનાપ્રકાર છે.
 6.પદ્ધતિ દ્વારા વિદ્યાર્થીઓની તર્કશક્તિ અને ચિંતનશક્તિ વધારી શકાય છે.
- 2.A યોગાસન રજૂઆતની રીતનો અર્થ અને પ્રકારો જણાવો. 14
અથવા
- 2.A શૈક્ષણિક પદ્ધતિમાં યોગિક સિદ્ધાંતોનું મહત્વ જણાવો. 14
- 2.B નીચેના કોઈપણ ચારનો ટૂંકમાં જવાબ આપો. 04
1. સમાધિની વ્યાખ્યા આપો.
 2. યોગશાસ્ત્રના કોઈપણ બે પ્રાચીન ગ્રંથોનાં નામ લખો.
 3. આસન એટલે શું ?
 4. પ્રાણાયામ એટલે શું ?
 5. કોઈપણ ચાર પ્રાણાયામ જણાવો.
 6. કપાલભ્રમણ શુદ્ધિક્રિયા છે કે પ્રાણાયામ જણાવો.
- 3.A માઈક્રોટીચિંગની પરિભાષા અને સોપાનો વિશે ચર્ચા કરો. 14
અથવા
- 3.A યોગશિક્ષણમાં યોગભવનની રચના, સગવડો અને સંભાળની ચર્ચા કરો. 14
- 3.B નીચેના કોઈપણ ત્રણનો ટૂંકમાં જવાબ આપો. 03
1. માઈક્રોટીચિંગના ત્રણ કૌશલ્યો જણાવો.
 2. પાઠ આયોજનની સરળ વ્યાખ્યા લખો.
 3. યોગ એટલે શું ?
 4. ઉત્થાનપાદાસનના ફાયદા લખો.
 5. સહાયક સાધનો એટલે શું જણાવો.

P. T 6

N214 - 2

- 4.A પાઠ આયોજનનો અર્થ અને તેના મહત્વની ચર્ચા કરો. 14
અથવા
4. A પાઠ આયોજનના હેતુ અને પ્રકાર જણાવો. 14
4. B નીચેના કોઈપણ ત્રણનો ટૂંકમાં જવાબ આપો. 03
1. યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસ માટે ઉપયોગી સાધનો કયા કયા છે ?
 2. યૌગિક સિદ્ધાંતના કોઈ બે હેતુ જણાવો.
 3. અનુકરણ પદ્ધતિ એટલે શું ?
 4. શિક્ષણ પદ્ધતિને અસર કરતાં પરિબળો કયા છે ?
 5. વજાસનના ફાયદા જણાવો.

N 215-3
PAPER-III TEACHING METHOD OF YOGA

Q=1 (A) Write the Meaning , Definition , Need and Significance of education method ?
(14)

OR

Q=1 (A) Write about the education tools and their importance

Q=1 (B) Fill in the Blanks with Proper Word (Any four) (4)

1. "Education which Gives Mukti (Salvation) is real education " This sentence is taken from which book
2. Which thing is important for self observation in yoa ?
3. Lecture method is ___ method
4. ___ technique through group of students can using together for work
5. Education tools are ___ types
6. ___ technique helps students to increase their logic & thought power?

Q=2 (A) Discuss the meaning and types of Yogasana presenting method

(14)

OR

Q=2 (A) Describe the importance of yogic principal in Teaching Method

Q=2 (B) Write Answer in short (Any Four)

(3)

1. Defination of Samadhi ?
2. Write the name of ancient Book of yoga ?
3. What is Asana?
4. What is pranayam ?
5. Write the name of any four pranayam
6. Kapalbhathi is Pranayam or shuddhikriya ?

Q=3 (A) Discuss the meaning & Steps of micro teaching

(14)

OR

Q=3 (A) Discuss about the construction and care of yog bhavan in yogic education

Q=3 (B) Write Answer in Short (Any three)

(3)

1. Write three skills of microteaching
2. Write a simple definition of lesson planning.
3. What is yoga ?
4. Write the bnefits of Uthhanpadasana
5. What is Supporting tools ?

Q=4 (A) Discuss the meaning of lesson planning & its importance

(14)

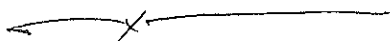
OR

Q=4 (A) Discuss the objectives & types of lesson planning

Q=4 (B) Write Answer in One line (Any three)

(3)

1. Which tools are useful for yoga study ?
2. Mention any two objectives of yogic principal
3. What is "Simulation method "
4. Which factor's are affecting teaching method ?
5. Benefits of vajrasan



P. G. Diploma in Yogic Science & Alternative Therapy Examination

Paper-4

Yogic Psychology

March 2019

Time : 2-30 Hours]

[Max. Marks : 70

- સૂચના : (૧) બધા જ પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.
(૨) જમણી બાજુના અંક ગુણ દર્શાવે છે.

- ૧ (અ) યોગદર્શન વિશે આપ શું જાણો છો? આધુનિક સમયમાં યોગીક મનોવિજ્ઞાનનું શું મહત્વ અને ઉપયોગીતા છે. ૧૪

અથવા

મનની વ્યાખ્યા કરો, મન બુદ્ધિ, ચિત્ત વિશે સમજાવો. (અંતઃકરણ) અને સિગમોન્ડ ફ્રોઈડ અનુસાર મનના પ્રકારનું વર્ણન કરો.

- (બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ચાર) : ૪
- (૧) સાંખ્યદર્શનના રચયીતા કોણ છે?
 - (૨) યોગસૂત્રના રચયીતા કોણ છે?
 - (૩) યોગસૂત્રમાં કુલ કેટલા શ્લોક છે?
 - (૪) હઠયોગ પ્રદીપીકાના રચયીતા કોણ છે?
 - (૫) પ્રાર્થનાના પ્રકાર લખો.
 - (૬) વ્યક્તિત્વ વિકાસની વ્યાખ્યા આપો.

- ૨ (અ) શાળાકીય અને શૈક્ષણિક મનોવિજ્ઞાનમાં યોગનું શું મહત્વ છે? તે વિસ્તારથી સમજાવો. ૧૪

અથવા

ઔદ્યોગિક અને સંગઠનલક્ષી મનોવિજ્ઞાનમાં યોગનું મહત્વ સમજાવો.

- (બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ચાર) : ૪
- (૧) બુદ્ધિના પ્રકાર કેટલા છે?
 - (૨) મનના પ્રકાર કેટલા છે?
 - (૩) Personality (વ્યક્તિત્વ) પરસનાલીટી શબ્દ કઈ મૂળ ભાષામાંથી લેવામાં આવ્યા છે?
 - (૪) ગીતામાં કુલ કેટલા શ્લોક અને કેટલા અધ્યાય છે?
 - (૫) હક્ક પ્રદીપકીમાં કુલ કેટલા આસનોનું વર્ણન છે?
 - (૬) "WHO" (ફૂલ ફોમ) બતાવો.

- ૩ (અ) માનસિક સ્વાસ્થ્ય શું છે? માનસિક સ્વાસ્થ્યનો યોગ સાથે સંબંધ સમજાવો. ૧૪

અથવા

આપણા શબ્દોમાં ધ્યાનનું વર્ણન કરો તથા માનવતા માટે તેનું શું મહત્વ છે? તે સમજાવો.

- (બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) : ૩
- (૧) પ્રાર્થના શબ્દનો અર્થ કઈ ધાતુ પરથી લેવામાં આવેલ છે?
 - (૨) યોગના અનુસંધાનિક પ્રાચીન ગ્રંથ
 - (૩) શરીરમાં જ્ઞાનેન્દ્રિય અને કર્મેન્દ્રિયની સંખ્યા બતાવો.
 - (૪) નકારાત્મક લાગણીઓના પાંચ પ્રકાર બતાવો.

0803N233-2

- (પ) હકારાત્મક લાગણીઓના પાંચ પ્રકાર બતાવો.
- ૪ (અ) સ્મૃતિ વિકૃતિના કારણો લક્ષણો તથા ઉપચાર સમજાવો. ૧૪
- અથવા
- વ્યક્તિત્વના ગુણો, પ્રારો અને વ્યક્તિત્વના વિકાસના પાયાના સિદ્ધાંતો સમજાવો.
- (બ) એક વાક્યમાં જવાબ આપો (કોઈપણ ત્રણ) : ૪
- (૧) બેચરી મુદ્રામાં “બે” નો શું અર્થ છે?
- (૨) હઠયોગપ્રદિપીકામાં કુલ કેટલા અધ્યાય અથવા ઉપદેશ છે?
- (૩) WHO દ્વારા આપેલ સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા જણાવો.
- (૪) “યોગ” શબ્દ સંસ્કૃત કઈ ધાતુ પરથી બન્યો છે?
- (૫) સાંખ્યદર્શનમાં કુલ કેટલા તત્ત્વોની ચર્ચા છે?

ENGLISH VERSION

Instruction : Figures to right indicates full marks.

- 1 (a) What do you understand by Yoga Darshan? Describe the importance and scope of Yogic Psychology in this mordam age. 14

OR

What do you understand by Mind. Describe man buddhi and chitta (Antahkarona) and the types of mind according to Sigmond Froud.

- (b) Answer (any four) : 4
- (i) Who wrote Samkhya Darshan?
- (ii) Who wrote Yoga-Sutra?
- (iii) How many Shalokas are in Yoga-Sutra?
- (iv) Who is the auther of Hatha-Pradipika?
- (v) How many types of Prarthana?
- (vi) What is the defination of personality developement?

- 2 (a) What is the importance of yoga in school and education psychology? 14

OR

What do you understand by Industrial and organizational psychology oriented yoga?

- (b) Answer (any four) : 4
- (i) How many types of Wisdom?
- (ii) How many types of Mind?
- (iii) The word “Personality” is derived from which language?
- (iv) How many shlokas and chapter are in Bhagvad-Gita?
- (v) How many asanas are described in Hath Pradipika?

0803N233-3

- (vi) What is the full-form of WHO?
3 (a) What is mental Health? What is the relation of mental health with yoga? 14

OR

Describe Dhayen in your words. How it is important for manking? Describe.

- (b) Give answer in one line (any three) : 3
(i) What is the root ward for prarthana?
(ii) Name the ancient book of Yoga?
(iii) How many Kaumerdriyas and gyandendriyas in a human body?
(iv) Write five negative points of emotion.
(v) Write five positive points emotion.

- 4 (a) Write down the symptoms of memory disorder causes and its treatment. 14

OR

Write down the types and traits of personality and principle of basic personality.

- (b) Give answer in one line (any three) : 3
(i) What is the meaning of "Khe in Khechri Mudra?
(ii) How many chapters or Upadesh in Hath-Pradipika?
(iii) Write the defination of heath according to WHO.
(iv) What is the root word of "Yoga" in Samskrita?
(v) How many tattwas are described in samkhya darshan.

