

Nalanda Open University
Post Graduate Diploma in Yogic Studies
Final Examination, 2008
Paper-I (Basic Concept of Yoga)

Time: 3.00 Hrs.

Full Marks: 70

Answer any Five Questions. All questions carry equal marks
 कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखिए। सभी प्रश्नों मान बराबर हैं।

1. योग की विभिन्न शाखाओं की विवेचना कीजिए।
2. योग के अंगों की विवेचना विस्तार से कीजिए।
3. आसन अभ्यास के मूलभूत नियमों एवं उसके घटकों की विवेचना कीजिए।
4. नाडी शोधन प्राणायाम शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक साधना का एक प्रमुख सोपान है। इस कथन की सत्यता स्थापित कीजिए।
5. प्रत्यादार क्या है? इसकी विधियों का विवरण दीजिए।
6. षट्कर्म क्या है? इसके प्रकारों की विवेचना कीजिए।
7. कर्म की प्राकृति एवं सिद्धान्तों की विवेचना कीजिए।
8. भक्तियोग को परिभाषित कीजिए तथा भक्तियोग के मूल तत्वों की विवेचना कीजिए।
9. आश्रम व्यवस्था से आप क्या समझते हैं? विभिन्न आश्रमों की विवेचना कीजिए।
10. चक्र क्या है? चक्र के प्रकारों की विवेचना कीजिए।

Nalanda Open University
Post Graduate Diploma in Yogic Studies
Final Examination, 2008

Paper-II (Structure and Functioning of Body Metabolism)

Time: 3.00 Hrs.

Full Marks: 70

Answer any Five Questions. All questions carry equal marks
 कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखिए। सभी प्रश्नों के मान बराबर हैं।

1. स्थूल शरीर तथा सूक्ष्म शरीर से आप क्या समझते हैं? दोनों की संरचना का परिचय दीजिए।
2. योग चिकित्सा के सिद्धान्तों की व्याख्या कीजिए। योग चिकित्सा की क्या सीमायें हैं?
3. कोशिका में प्रजनन पर एक लेख लिखिए। यह क्यों आवश्यक है?
4. शरीर के मुख्य जोड़ों पर एक वर्णनात्मक लेख लिखिए। उनके महत्व का विवरण दीजिए।
5. रक्त वाहिनियाँ कितने प्रकार की होती हैं? इनकी संरचना एवं कार्य का विवरण दीजिए।
6. लाल रक्त की कोशिकाओं की बनावट एवं कार्य का ब्यौरा प्रस्तुत कीजिए।
7. बाह्य तथा आंतरिक श्वसन से क्या समझते हैं? श्वसन के स्नायविक नियंत्रण का विवरण दीजिए।
8. यौगिक श्वसन का परिचय देते हुए, इसके अन्तर्गत सम्पन्न विभिन्न क्रियाओं का विवरण दीजिए।
9. आहार नाल की संरचना का सचित्र वर्णन कीजिए। सभी अंगों के कार्य का परिचय संक्षेप में दीजिए।
10. मानव तंत्रिका तंत्र की संरचना का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत कीजिए।

Nalanda Open University
Post Graduate Diploma in Yogic Studies
Final Examination, 2008
Paper-III (Yoga and Mind)

Time: 3.00 Hrs.

Full Marks: 70

Answer any Five Questions. All questions carry equal marks
 कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखिए। सभी प्रश्नों मान बराबर हैं।

1. योग की प्रमुख अध्ययन-विधि के रूप में आंतरिक अवलोकन विधि की व्याख्या इसके गुणदोषों के साथ कीजिए।
2. मानव मस्तिस्क की रचना एवं कार्यो की विवेचना कीजिए।
3. मन के आकारात्मक पहलू से संबंधित फ्रायड के दृष्टिकोण की व्याख्या कीजिए।
4. प्रमुख संज्ञानात्मक-मानसिक प्रक्रियाओं की विवेचना कीजिए।
5. व्यक्तित्व के शीलगुण पर एक निबंध लिखिए।
6. व्यक्तित्व विकास के जैविक निर्धारक की व्याख्या दीजिए।
7. "योग व्यक्तित्व को परिमार्जित कर उसे उन्नत बनाता है" इस कथन की विवेचना कीजिए।
8. असामान्य व्यक्तित्व से आपका क्या तात्पर्य है? असामान्य व्यक्तित्व का वर्गीकरण कीजिए।
9. मनोविकृति के विभिन्न प्रकारों की विवेचना कीजिए।
10. ध्यान से आप क्या समझते हैं? ध्यान की प्रक्रिया एवं अभ्यास की विवेचना कीजिए।
