

School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2018-19

Paper – I Fundamental of Yogic Science

Total Marks : 30

Min. Marks : 12

Attempt all questions. All Questions carry equal marks.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. What is definition and concept of yoga in vedic tradition. Who is regarded propounder of yoga.
योग की परिभाषा एवम् अवधारणा क्या है? वेदिक परम्परा में योग का संस्थापक किसे माना जाता है।
2. How many kinds of yoga have been enumerated in yoga scriptures? Write in detail.
योग शास्त्रों में कितने प्रकार के योग का वर्णन किया गया है। विस्तृत वर्णन करें।
3. What are salient features of Indian philosophy. What is distinction between Indian philosophy (Oriental philosophy) and occidental (western) philosophy. What is relation of yoga in oriental philosophy.
भारतीय दर्शन के प्रमुख लक्षण क्या है? भारतीय दर्शन एवम् पाश्चात्य दर्शन में मूलभूत क्या अन्तर है। भारतीय दर्शन में योग का क्या सम्बन्ध है।
4. Write detailed essay on following ancient yogis, viz.,
(a) Adi-Shankaracharya
(b) Patanjali
अधोलिखित प्राचीन योगियों पर विस्तृत निबन्ध लिखिये।
(अ) आदि शंकराचार्य
(ब) पतञ्जलि
5. Write detailed essay on following modern yogis, viz.
(a) Sri Aurobindo.
(b) Swami Vivekanand.
अधोलिखित अर्वाचीन योगियों पर विस्तृत निबन्ध लिखिये।
(अ) श्री अरविन्दो
(ब) स्वामी विवेकानन्द
6. Define Raja yoga an write eight limits of Raja yoga.
राजयोग की परिभाषा कीजिये और राजयोग के आठ अंगों का विस्तृत वर्णन कीजिये?

School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2018-19

Paper – II

Anatomy and Physiology of Human Body

Total Marks : 30

Min. Marks : 12

Attempt all questions. All Questions carry equal marks.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. What is structure and functions of cell and tissue what is alimentary canal and digestion system of food. Give labeled diagram of it.
ऊतक और टिसू की संरचना तथा क्रियाकलाप क्या है? आहार नली एवम् पाचन प्रणाली का सचित्र वर्णन कीजिये।
2. Write with diagram the detailed function of heart and lungs.
हृदय एवम् फेफड़ों का सचित्र विस्तृत वर्णन कीजिये।
3. Write with diagram function of central Nervous system.
केन्द्रीय सनायुतंत्र का सचित्र विस्तृत वर्णन कीजिये।
4. Write with examples different types of Joints and bones of skull.
उदाहरण के साथ विभिन्न हड्डी की सन्धियों तथा मस्तिष्क की हड्डियों का वर्णन कीजिये।
5. Write detailed essay on parts and function of brain with diagram.
मस्तिष्क के भाग एवम् कार्य के सम्बन्ध में विस्तृत निबन्ध लिखिये।
6. Draw a labeled diagram of respiratory system in detail.
नमांकित चित्र के साथ स्वशन तंत्रिका का विस्तृत वर्णन कीजिये।

School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2018-19

Paper – III Fundamentals of Hath Yoga

Total Marks : 30
Min. Marks : 12

Attempt all questions. All Questions carry equal marks.

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Who is regarded propounder of Hatha-yoga in agam tradition and historical tradition. Give suitable definition of Hatha-yoga.
आगम परम्परा एवम् ऐतिहासिक परम्परा में हठ योग का संस्थापक किसे माना जाता है? हठयोग की उपयुक्त परिभाषा दीजिये।
2. Who is the author of Hatha-Yoga pradipika. Write short notes on following topics, viz.
 - (a) Number and names of cantos in the text.
 - (b) Names of Asanas (contortions) given in the text.
 - (c) Names of Shatkarmas with short description.
 - (d) Synonyms of Kundalini.हठयोग प्रदीपिका के रचयिता का नाम बताते हुए अधोलिखित बिन्दुओं पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
 - (अ) ग्रंथ में दिये गये अध्यायों के नाम तथा उक्त अध्यायों की विषयवस्तु।
 - (ब) ग्रंथ में दिये गये आसनों के नाम।
 - (स) षटकर्मों का संक्षिप्त वर्णन।
 - (द) कुण्डलिनी के पर्यायवाची शब्द।
3. What is name of author of Gherand samhita, Write short note on following topics, viz.
 - (a) Names and numbers of cantos with subject matter
 - (b) Names of Mudras with definition of Mudras
 - (c) Names of Nadis given in the text
 - (d) Names of Satchakras (flexus)
 - (e) Location of kundalini in particular flexes (chakra)घंरण्ड संहिता के ग्रंथकार का क्या नाम है अधोलिखित बिन्दुओं पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
 - (अ) ग्रंथ में दिये गये अध्यायों के नाम तथा विषयवस्तु।
 - (ब) मुद्राओं के नाम तथा परिभाषा
 - (स) ग्रंथ में दी गई नाडियों के नाम
 - (द) षट् चक्रों के नाम
 - (य) कुण्डलिनी किस चक्र में निवास करती है।
4. How many kinds of Pranayamas have been described in Hatha-yoga and benefit of pranayama as well.
हठयोग में कितने प्रकार को प्राणायामों का वर्णन किया गया है तथा प्राणायाम से क्या लाभ प्राप्त होता है।
5. Describe kinds of Kevala Kumbhaka.
केवल कुम्भक के प्रकारों का वर्णन कीजिये?
6. How constipation can be cured by means of satkarmas and by which Asanas (contortios).
कब्ज का उपचार षटकर्मों द्वारा एवम् किन आसनों द्वारा किया जा सकता है।

School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2018-19

Paper – IV

Human Consciousness and Meditation

Total Marks : 30

Min. Marks : 12

Attempt all questions. All Questions carry equal marks.

1. What is concept of chitta (Vrathi) in aphorism of Patanjali. How many kinds of Chitta-Vrattis have been enunciated in yoga-sutra. How chitta vrathi can be controlled.
पतञ्जलि के योग सूत्र में चित्त (वृत्ति) की अवधारणा क्या है। योग सूत्र में कितने प्रकार की चित्त वृत्तियों का वर्णन किया गया है और चित्त वृत्तियों का निग्रह किस प्रकार किया जा सकता है।
2. What is nature of human consciousness in systems of Ved-Upanishads?
वेद-उपनिषदक प्रणालियों में मानव चेतना का क्या स्वरूप है।
3. What is recent research on human consciousness and yoga science in modern medical science.
आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में मानव चेतना एवं योग विज्ञान के सम्बन्ध में वर्तमान अनुसन्धान क्या है।
4. Write in short on following topics.
 - (a) Mudras
 - (b) Bandhas
 - (c) Pranayamaअधोलिखित बिन्दुओं पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
 - (अ) मुद्रायें
 - (ब) बंध
 - (स) प्राणायाम
5. What is meditation and how does it effect physiologically the human body.
ध्यान का स्वरूप क्या है तथा मानव शरीर में यह क्या प्रभाव डालता है।
6. Write short note on following topics.
 - (a) Japa Yoga
 - (b) Ajapa Yoga
 - (c) Tratak
 - (d) Nada-Yoga
 - (e) Anahat-Yogaअधोलिखित बिन्दुओं पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये।
 - (अ) जप योग
 - (ब) अजपा योग
 - (स) त्राटक
 - (द) नाद योग
 - (य) अनाहत योग