

# School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2019-20

## Paper – I Fundamental of Yogic Science

Total Marks : 30

Min. Marks : 12

**Attempt all the five questions. All Questions carry equal marks.**

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

1. What is ancient historical background of Yoga and who is regarded profounder of yoga in Vedas?  
योग की प्राचीन ऐतिहासिक प्रष्ठभूमि क्या है तथा वेदों में योग का संस्थापक किसे माना जाता है।
2. Write an elaborate essay on kinds of Yogaviz Raja-yoga, Bhakti yoga, Jnana-yoga and Hatha-yoga.  
योग कितने प्रकार का है, पर विस्तृत निबन्ध लिखिये, नामतः राजयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग एवम् हठयोग।
3. Discuss in detail salient features of Indian-philosophy and place of yoga in it. What is prominent distinction in between Indian philosophy (oriental) and western philosophy (Occidental philosophy)  
भारतीय दर्शन में योग का क्या स्थान है तथा उक्त दर्शन के प्रमुख लक्षणों का विस्तृत वर्णन कीजिये। भारतीय दर्शन एवम् पाश्चात्य दर्शन के मौलिक तत्वों के विभेद का वर्णन कीजिये।
4. Write an elaborate essay on following ancient yogis.  
(a) Patanjali (b) Adi. Shankracharya  
अधोलिखित प्राचीन योगियों के सम्बन्ध में विस्तृत निबन्ध लिखिये।  
(अ) पतञ्जलि (ब) आदि शंकराचार्य
5. Write an elaborate essay on following modern yogis.  
(a) Sri Aurobindo (b) Swami Vivekanand  
अधोलिखित अर्वाचीन योगियों के सम्बन्ध में विस्तृत निबन्ध लिखिये।  
(अ) श्री अरविन्द (ब) स्वामी विवेकानन्द

# **School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior**

## **Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2019-20**

### **Paper – II Anatomy and Physiology of Human Body**

**Total Marks : 30**

**Min. Marks : 12**

**Attempt all the five questions. All Questions carry equal marks.**

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

1. (a) Draw a level diagram of eukaryotic cell.  
यूकेरोटिक कोशिका का नामांकित चित्र बनाइये।  
(b) Explain the mechanism of Digestion at different parts of gastro-intestine.  
आंत्र के विभिन्न भागों में पाचन की कार्यप्रणाली का विस्तृत वर्णन कीजिए।
2. What do you mean by blood. Pressure. Explain in brief under following topics.  
(a) Systolic blood pressure  
(b) Diastolic blood pressure  
रक्तचाप से आप क्या समझते हैं? अधोलिखित बिन्दुओं के अन्तर्गत समझाइये।  
(अ) सिस्टोलिक रक्तचाप  
(ब) डाइस्टोलिक रक्तचाप  
(b) Explain in detail with a diagram the basic mechanism of breathing and its regulation by central Nervous system.  
श्वाशोच्छाव की प्रक्रिया व केन्द्रीय नर्वस प्रणाली द्वारा इसके नियंत्रण का सचित्र वर्णन कीजिए।
3. Discuss about different types of joints with examples.  
विभिन्न प्रकार सन्धियों (जोड़ों) का उदाहरण सहित वर्णन कीजिए।
4. Explain in detail the regulation and basic mechanism of menstrual cycle.  
माहवारी की प्रक्रिया व नियंत्रण का विस्तृत वर्णन कीजिये?
5. Draw a level diagram of central Nervous system.  
केन्द्रीय स्नायू तंत्र का नामांकित चित्र बनाइये?

# School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior

## Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2019-20

### Paper – III Fundamentals of Hath Yoga

Total Marks : 30

Min. Marks : 12

Attempt all the five questions. All Questions carry equal marks.

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

1. Elaborate in detail historical tradition of Hatha-Yoga and write an essay in detail on the concept of Hatha-Yoga.  
हठयोग की ऐतिहासिक परम्परा का विस्तृत वर्णन करते हुए हठयोग की अवधारणा पर विस्तृत निबन्ध लिखिये।
2. Who is the author of Hatha-Yoga pradipitea. Write in detail on following topics.  
(a) Name of Asanas (Contortions) given in the text.  
(b) Synonyms of Kundalini given in the text.  
(c) Name o shatkarmas and its practice and their benefits?  
हठयोग प्रदीपिका के रचयिता का नाम बताते हुए अघोलिखित बिन्दुओं पर विस्तृत वर्णन करें।  
(अ) हठयोग प्रदीपिका में दिये आसनों की संख्या तथा नाम  
(ब) कुण्डलिनी के पर्यायवाची शब्द  
(स) ग्रंथ में वर्णित षट्कर्म तथा उनकी क्रिया उनके लाभ।
3. Write the name of author of Gheranda Samhita and detailed essay on following topics.  
(a) Number and names of Asanas (contortions)  
(b) Number and names of Mudras.  
(c) Kundaliniyoga  
घेरण्ड संहिता के ग्रंथकार के नाम का उल्लेख करते हुए अघोलिखित बिन्दुओं पर विस्तृत निबन्ध लिखिये।  
(अ) ग्रंथ में वर्णित आसनों के नाम एवं संख्या  
(ब) मुद्राओं के नाम एवं संख्या  
(स) कुण्डलिनी योग
4. How many kinds of Pranayamas have been mentioned in Hatha-yoga and what kind of effect and benefit a pranayama-practioner gets?  
हठयोग में कितने प्रकार के प्राणायामों का वर्णन किया गया है? प्राणायाम अभ्यासी को प्राणायाम से क्या लाभ एवम् प्रभाव प्राप्त होता है?
5. How common diseases can be eradicated by the practice of yoga? Write in detail.  
योगाभ्यास द्वारा सामान्य बीमारियों का उन्मूलन कैसे किया जा सकता है? विस्तृत वर्णन करें।

# **School of Studies in Distance Education, Jiwaji University, Gwalior**

**Assignment work : PG Diploma in Yoga Education & Meditation 2019-20**

## **Paper – IV**

### **Human Consciousness and Meditation**

**Total Marks : 30**

**Min. Marks : 12**

**Attempt all the five questions. All Questions carry equal marks.**

1. What is concept of chitta and its vrattis in yoga aphorism and what are methods to control the chitta-Vrattis.  
योग सूत्र में चित्त का कितने प्रकार का वर्णन किया गया है? चित्त को नियंत्रण करने के उपयुक्त साधनों का वर्णन कीजिये।
2. Elucidate in detail the nature of consciousness in Vedas and other systems of vedic-philosophy?  
वेद एवम् अन्य वैदिक दर्शन की प्रणालियों में चेतना के स्वरूप का विस्तृत वर्णन कीजिये।
3. Write an essay on Neuroscience and consciousness and relation there of  
न्यूरोसाइन्स एवम् चेतना का सम्बन्ध दर्शाते हुए, एक निबन्ध लिखिये?
4. Write in detail the theory of meditation and physiological effects of meditation.  
ध्यान के सिद्धान्त का विस्तृत वर्णन कीजिये। ध्यान का शारीरिक क्रियाओं पर क्या प्रभाव होता है
5. Write short note on following topics in the light of practice of meditation.  
(a) Japa-Yoga  
(b) Ajapa-Yoga  
(c) Jratka  
(d) Nada-Yoga  
ध्यान के साधन के प्रकाश में अधोलिखित बिन्दुओं पर लघु टिप्पणी लिखिये।  
(अ) जपयोग  
(ब) अजपायोग  
(स) त्राटक  
(द) नाद-योग