

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR
POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY (P.G.D.Y.N.) : October-2022
NATURAL THERAPEUTICS

Date: 10-10-2022
Monday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.
Marks: 100

- सूचना: 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य | Every question is compulsory.
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं |
Every question bears the marks written on the right side.

SECTION-A

1. साग्नि स्वेद के प्रकार, शारीरक्रियात्मक प्रभाव एवं उसके योग्य-अयोग्य का वर्णन करें। 10
Describe the types, Physiological effects, indications & contraindications of Sagnisweda..
2. Answer any **one** out of two questions: 10
A. आन्तरीक जल चिकित्सा के प्रकार, शारीरक्रियात्मक प्रभाव एवं उसके योग्य-अयोग्य का वर्णन करें।
वर्णन करें।
Describe the types, Physiological effects, indications & contraindications of Internal Hydro-therapy.
B. मर्दन के प्रकार, शारीरक्रियात्मक प्रभाव एवं उसके योग्य-अयोग्य का वर्णन करें।
Describe the types, physiological effects, indications & contra-indications of Massage.
3. Write short notes on any **Four** questions: 20
A. गरम मृत्तिका का शारीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effects of Hot Mud application.
B. बस्ति का शारीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effects of Enema.
C. मोमस्नान के योग्य और अयोग्य।
Indications & Contraindications of wax bath.
D. सूर्यस्नान के शारीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effects of Sun bath .
E. वायुसेवन के योग्ययोग्य।
Indication and C.I. of Vayu Sevana .
4. Answer any **Five** questions (two to three sentences): 10
A. मृत्तिका चिकित्सा में उपयोग होनेवाली मृत्तिका के मानदण्ड लिखें।
Write the criteria to collect mud for therapy.
B. बाह्य जल चिकित्सा के किन्ही चार पैक्स को सूचिबद्ध करें।
Enlist any four packs of external Hydrotherapy.
C. सूखी लपेट के किन्ही चार योग्य को लिखें।
Write any four indications of Dry Sheet Pack.
D. सूर्यस्नान के किन्ही चार प्रकार को सूचिबद्ध करें।
Enlist any four types of Sun bath.
E. जलस्नान के किन्ही चार प्रकार को सूचिबद्ध करें।
Enlist any four types of Hydro bath.
F. मृत्तिका के किन्ही चार कान्तिवर्धक उपायो का सूचिबद्ध करें।
Enlist any four cosmetics uses of Mud.

SECTION-B

5. प्राकृतिक आहार के प्रकार एवं उपक्व आहार से होनेवाले लाभ और हानि का वर्णन करें।
Describe the types of Natural Diet and the advantages and disadvantages of uncooked food. 10
6. Answer any **one** question: 10
- A. एक्यूप्रेसर थेरपी के प्रकार, शारीरक्रियात्मक प्रभाव एवं योग्य-अयोग्य का वर्णन करें।
Describe the types, Physiological effects, indication & contraindication of Acupressure therapy.
- B. स्पाईनल मेनीप्युलेशन का वर्णन करें।
Describe Spinal Manipulation. 20
7. Write short notes on any **Four** questions:
- A. मधुमेह वाले व्यक्ति के लिए आहार संरचना।
Planning the Diet for Diabetic person.
- B. अंकुरित धान्य के लाभ लिखें।
Write the Benefits of sprouts.
- C. वाईब्रेटर चिकित्सा के शारीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effects of Vibrator therapy.
- D. एरोमा थेरपी के शारीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effects of Aroma therapy.
- E. चिकित्सकीय सम्मोहन थेरपी के चिकित्सकीय उपयोग को लिखें।
Write the therapeutic utility of Medical Hypnosis therapy. 10
8. Answer any **Five** questions (two to three sentences):
- A. नीले रंग के योग्य को सूचिबद्ध करें।
Enlist the indications of Blue colour.
- B. चुम्बकीय थेरपी के योग्य को सूचिबद्ध करें।
Enlist the indications of Magnet therapy.
- C. लाल रंग के अयोग्य को सूचिबद्ध करें।
Enlist the contraindications of Red colour.
- D. कंपन संख्या भेद से वाईब्रेटर के प्रकारों को सूचिबद्ध करें।
Enlist the types of Vibrator according to their frequencies.
- E. सूझोक किसे कहते हैं ?
What is meant by Sujok therapy?
- F. विटामीन 'डी' कि कमी से होनेवाले रोगों के लिखें।
Write the diseases caused by Vitamin 'D' deficiency.

Instructions: 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.

2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।

Every question bears the marks written on the right side.

SECTION-A

1. प्रकृति के पंचमहाभूत के सिद्धांत को सविस्तार समझाएं।
Explain nature's law of Panch Mahabhutas in details. 10
2. Answer any one question: 10
 - A. स्वास्थ्य रखरखाव के ऋतु चर्या के लागू पहलु को समझाएं।
Explain Applied aspect of Ritu charya in health maintenance.
 - B. “शरिर धर्म” का सविस्तार वर्णन करें।
Describe Sharir Dharmas in details.
3. Answer any **Four** questions: 20
 - A. निसर्गोपचार के उद्देश्य और लक्ष्य।
Aims & objectives of Nisargopchara.
 - B. आधुनिक चिकित्सा में स्वास्थ्य रक्षा का द्रष्टिकोण।
Concept of health Preservation in Modern methods.
 - C. विनाशकारी सिद्धांत।
Destructive Principles.
 - D. इवोन प्रेकज़ेली।
Ivon Preczely.
 - E. के. लक्ष्मण शर्मा।
K. Lakshaman Sharma.
4. Answer any **Five** questions : 10
 - A. पश्चात्य निसर्गोपचार में “सेबेस्टीयन नीप” का प्रदान बताएं।
Mention the Contribution Sebastian kneipp in western.
 - B. “मोरारजी देसाई” का जीवनचरित्र संक्षिप्त में लीखें।
Life sketch of Moraraji Desai in Short.
 - C. “जे.एच. कलाग” के बारे में लीखें।
Write about J. H. Kallog.
 - D. अनुर्जिताका व्याख्यायित करें एवं उसके प्रकार लीखें।
Enlist and define types of immunity.
 - E. आचार रसायन क्या है ?
What is aachar rasayan ?
 - F. होमियोपथी में चिकित्साक द्रष्टिकोण को बताएं।
Mention the concept of treatment in Homeopathy.

SECTION-B

5. जे. एच. टिल्डन के मतानुसार निसर्गोपचार का दर्शन और द्रष्टिकोण वर्णित करें।
Describe Philosophy and concept of Naturopathy as per J. H. Tilden. 10
6. Answer any one question:
A. निसर्गोपचार का गांधीजी क द्रष्टिकोण समझाएँ।
Explain Gandhi an concept of Naturopathy. 10
B. शरीरक्रियात्मक और चिकित्सकीय प्रभाव के साथ प्रार्थना को व्याख्यायित करें।
Define Prayer with Physiological and Therapeutic effects.
7. Answer any **Four** questions: 20
A. नियतकालिकता सिद्धांत।
Law of Periodicity.
B. चेहरे की दशा।
Facial expression.
C. रोग प्रादुभाव में लक्षणों को दबाने का द्रष्टिकोण।
Concept of suppression of symptoms in disease occurrence.
D. रोगों से रक्षण।
Prevention of diseases.
E. रोगावस्था के समय संकटव्यवस्थान।
Management of disease crisis.
8. Answer any **Five** questions : 10
A. स्त्री और पुरुष के लिए प्राकृतिक गर्भनिरोधक 2-2 पध्दतियों नामांकित करें।
Enlist 2-2 methods of natural contraceptive for male and female.
B. आरोग्य रक्षक पंचतंत्र नामांकित करें।
Enlist Arogya rakshak Panchtantra.
C. रोग के कीन्ही 4 माध्यमिक कारणों को नामांकित करें।
Enlist any 4 secondary causes for disease.
D. टिकाकरण के कीन्ही चार प्रभाव नामांकित करें।
Enlist 4 effects of inoculation.
E. अनुर्जता के रक्षणार्थ कीन्ही चार तरीकों को नामांकित करें।
Enlist 4 ways to Preserve vitality.
F. औषध प्रतिक्रिया के प्रकार नामांकित करें।
Enlist the types of drug reactive factors.

YOGA: PRACTICE & THERAPY

Date: 07-10-2022
Friday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.
Marks: 100

- सूचना: 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य । Every question is compulsory.
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिके गए हैं ।
Every question bears the marks written on the right side.

SECTION-A

1. कठिणशक्ति विकासक ५ क्रिया को वैज्ञानिक आयाम के साथ वर्णित करें। 10
Describe five Katishakti Vikasak Kriya with scientific appraisal.
2. Answer any **one** out of two questions: 10
- A. वारिसार धौतिकी चिकित्सकीय असर को निषेध के साथ वर्णित करें।
Describe therapeutic effect of Varisar dhauti with contraindication.
- B. हृदय के लीए बल्य (कीन्ही 3) स्थूल व्यायाम की तकनिक एवं शरीरक्रियात्मक प्रभाव वर्णित करें।
Describe techniques & Physiological effect of any three Heart strengthening Sthulvyayamas.
3. Write short notes on any **Four** questions: 20
- A. जीवन शैलीजन्य व्याधिओमें योग का महत्व।
Importance of Yoga in lifestyle disorders.
- B. नेतिक्रिया का चिकित्सकीय महत्व प्रकार के साथ।
Therapeutic importance of Netikriya with it's types.
- C. पश्चिमोत्तानासन के लाभ एवं गेरलाथ।
Indication & C.I. of Paschimottanasan.
- D. धनुरासन का शरीरक्रियात्मक प्रभाव।
Physiological effect of Dhanurasan.
- E. पुनर्व्यवस्थापन में हृदय के व्यायाम का प्रभाव।
Effect of Cardio exercises in rehabilitation.
4. Answer any **Five** questions (two to three sentences): 10
- A. कर्ण शक्ति विकासक क्रियाकी तकनिक लीखे।
Write technique of Karnashakti Vikasak Kriya.
- B. मयूरासन के 2-2 लाभ एवं गेरलाभ लीखे।
Enlist two-two indications & C.I. of Mayurasan.
- C. पद्मासन के आघार वाले कीन्ही 4 आसनो को नामांकित करें।
Enlist four Asanas based on Padmasan.
- D. प्राणायाम के दोरान आहार के नियमों को बताएँ।
Mention rules for food intake during Pranayam.
- E. अगुली शक्ति विकासक क्रिया के 4 चिकित्सकीय उपयोग नामांकित करें।
Enlist four therapeutic uses of Anguli Shakti Vikasak Kriya.
- F. सूर्यनमस्कार के आसनो को नामांकित करें।
Enlist Asanas of Suryanamskar.

SECTION-B

10

5. प्राणायाम के मूलभूत सिद्धांत एवं शरीरक्रियात्मक प्रभाव समझाएँ।
Explain basic principles & Physiological effect of Pranayam.

10

6. Answer any one question:

A. योगनिद्राकी चिकित्सकीय उपर्युक्ता।।

Therapeutic utility of Yoganidra.

B. पंचतत्व धारणा का सविस्तार वर्णन करें।

Describe Panchtatva dharana in detail.

20

7. Write short notes on any Four questions:

A. उड्डियानबंध का शरीर क्रियात्मक प्रभाव।

Physiological effect of Uddiyanbandha.

B. यौगिक ध्यान एवं मनसंयमित करनेवाली दुसरी विधीओंके बीच का अंतर।

Difference between Yogic meditation & other mind control methods.

C. विपरित करणी मुद्रा के योग्यायोग्य।।

Indication & C.I. of Viparit Karani mudra.

D. चंद्रभेदी प्राणायाम की विधी एवं वैज्ञानिक आयाम।

Techniques & scientific appraisal of Chandrabhedhi Pranayam.

E. साईक्सिक ध्यान।

Cyclic Meditation.

10

8. Answer any Five questions (two to three sentences):

A. खेचरी मुद्रा को व्याख्यायित करें।

Define Kechari mudra.

B. अश्विनी मुद्रा के कीन्ही 4 चिकित्सकीय उपयोग लीखें।

Write any four therapeutic uses of Ashvini Mudra.

C. 4 बायोफिडबैक तकनीक लीखें।

Enlist four biofeedback techniques.

D. डायनेमिक ध्यान को व्याख्यायित करें।

Write basic principle of Dynamic meditation & name it's founder.

E. प्रेक्षा ध्यान को व्याख्यायित करें।

Define Preksha Dhyan.

F. स्मृतिवर्धक कीन्ही 4 योगाभ्यास नामांकित करें।

Enlist any four memory boosting Yoga Practices.

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR
POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY (P.G.D.Y.N.) : October-2022
YOGA : HISTORY AND PHILOSOPHY

Date: 06-10-2022
Thursday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.
Marks: 100

- सूचना १. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है। Every question is compulsory.
२. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।
The marks of every question have been written on their right side.

SECTION - A

1. योग की विभिन्न शाखाओं के नाम लिखें और राजयोग का विस्तृत वर्णन करें।
Enlist various streams of Yoga and give detail description of Raja Yoga. 10
2. कर्मयोग और भक्तियोग का संक्षिप्त विवरण करें।
Write in short about Karma Yoga and Bhakti Yoga. 10

OR

2. योग की कौन-सी शाखा का शारीरिक स्वास्थ्य में सबसे अधिक प्रभाव है ? क्यों ?
Which stream of Yoga is very effective in Physical health ? Why ?
3. Write short notes any **four** of the following. 20
- | | |
|---|--------------|
| (i) हठयोग। | Hatha Yoga. |
| (ii) ज्ञानयोग। | Jnana Yoga. |
| (iii) मंत्रयोग। | Mantra Yoga. |
| (iv) समाधिपाद। | Samadhipada. |
| (v) योग की व्याख्या कर आधुनिक समय में योग के लक्ष्य और उद्देश्य के विषय में विवरण करें।
Define Yoga and write about aims and objectives of Yoga. | |
4. Answer any **Five** of the following. 10
- (i) आत्मसाम्य योग क्या है ?
What is Atmasamyoga Yoga.
- (ii) स्थितप्रज्ञ के लक्षण क्या है ?
Sthitprajna characteristics of Sthitprajna.
- (iii) कैवल्य का अर्थ क्या है ?
What is the meaning of Kaivalya ?
- (iv) हठयोग के किसी दो ग्रन्थों का नाम लेखक के साथ लिखें।
Write name of any two books of Hatha Yoga with author.
- (v) नादयोग में 'नाद' का क्या अर्थ है ?
What is the meaning of Nada in Nada Yoga ?
- (vi) विभुती का क्या अर्थ है ?
What is the meaning of Vibhuti ?

P.T.O.

SECTION - B

5. अष्ट महासिद्धि का क्या अर्थ होता है ? विभिन्न योग ग्रन्थों के अनुसार अष्ट महासिद्धि का विवरण लिखें । 10
What is the meaning of Astamahasisiddhi ? Explain Ashtamahasisiddhi according to variousw texts.
6. योग के प्रकार का शिव संहिता अनुसार विवरण लिखें । 10
Describe types of Yoga according to Shiv Samhita.
- OR**
6. राजयोग और हठयोग में कोई सम्बन्ध है ? कैसे ?
Is Raja Yoga and Hatha Yoga related with each other ? How ?
7. Write short notes any **four** of the following. 20
(i) कुण्डलीनी क्या है ?
What is Kundalini ?
(ii) घेरण्ड संहिता के बारे में प्रास्ताविक परिचय दिजीए ।
Write introductory remarks on Gherand Samhita.
(iii) नादानुसंधान क्या है ? समझाएँ ।
What is Nadasandhan ? Explain.
(iv) ध्यान के विषय में लिखें ।
Describe Dhyana.
(v) प्रणवाभ्यास क्या है ? समझाएँ ।
What is Pranavabhyas ? Explain.
8. Answer any **Five** of the following. 10
(i) प्राण की व्याख्या करें ।
Define Prana.
(ii) योगमठ क्या है ?
What s Yoga Matha ?
(iii) चक्रध्यान को व्याख्यायित करें ।
Define Chakra Dhyan.
(iv) महाप्राण कितने हैं ? लिखें ।
Enlist Mahapran.
(v) समाधि और ध्यान के बीच का अंतर लिखें ।
Write the difference between Samdhi and Dhyana.
(vi) युक्तयुक्त प्राणायाम क्या है ?
What is Yuktayukta Pranayam ?



MANAGEMENT OF DISEASES THROUGH YOGA & NATUROPATHY

Date: 11-10-2022
Tuesday

Time: 09:30 A.M. to 12:30 P.M.
Marks: 100

सूचना: 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य | Every question is compulsory.

2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं।

Every question bears the marks written on the right side.

SECTION-A

1. योगिक चिकित्सा सिद्धांतों का वर्णन करके उसमें परामर्श का महत्व समझाएँ।
Explain the therapeutic principles of Yoga and importance of counseling in it. 10
2. Answer any **one** out of two questions: 10
 - A. योग एवं निसर्गोपचार में अनुसंधान प्रणाली और उसकी उपोदेयता समझाएँ।
Explain the research methodology and its utility in Yoga and Naturopathy.
 - B. त्रिगुण परीक्षा सोदाहरण समझाएँ।
Explain Triguna pariksha with suitable examples.
3. Write short notes on any **Four** questions: 20
 - A. मेरुदण्डीय विश्लेषण पद्धति।
Method of Spinal analysis.
 - B. वर्ण निदान पद्धति।
Method of Chromo diagnosis.
 - C. योग-निसर्गोपचार चिकित्सालय में आचार सामग्री पृथक्करण।
Data analysis in Yoga-Naturopathy Hospital.
 - D. चक्षु का नैदानिक महत्त्व।
Diagnostic importance of eye.
 - E. नव्य निसर्गोपचार के चिकित्सा सिद्धांत।
Therapeutic Principles of Neo Naturopathy.
4. Answer any **Five** questions (two to three sentences): 10
 - A. आधि-व्याधि से संपूर्ण मुक्त होने के क्या उपाय हैं?
What are the means to be absolutely free from Aadhi-Vyadhis?
 - B. स्तंभालेख किसे कहते हैं?
What is Bar Diagram?
 - C. निसर्गोपचार एवं आयुर्वेद में क्या साम्य है?
What is the similarity between Nisargopachara and Ayurved?
 - D. नाभि विच्युति के लक्षणों को सूचिबद्ध करें।
Enlist the symptoms of displaced Nabhi.
 - E. स्वर परीक्षा का संदर्भ लिखें।
Write the references of Swara (breath) diagnosis.
 - F. योग चिकित्सा के प्रमुख सिद्धांतों में से किन्हीं चार को लिपीबद्ध करें।
Enlist any four Principles of Yoga therapy.

SECTION-B

10

5. प्रमेह एवं स्थाूल्य का आधुनिक रोग निदान-विकृति से संबंध और संपूर्ण योगिक चिकित्सा लिखें।

Write the modern pathological co-relation and complete Yogic management of Prameha and Sthaulya.

6. Answer any **one** question:

10

A. मनोबह स्रोतस की किन्ही दो व्याधियों का संपूर्ण चिकित्सा का वर्णन करें।

Describe the complete treatment of any two diseases of Manovaha Srotas.

B. कास एवं राज्यक्ष्मा का चिकित्सा सूत्र एवं संपूर्ण योगिक चिकित्सा लिखें।

Write the line of treatment and complete Yogic management of Kasa and Rajayakhama.

7. Write short notes on any **Four** questions:

20

A. शोथ की निसर्गोपचारीय चिकित्सा।

Naturopathic management of Shotha.

B. अर्दित की आधुनिक सम्पासि एवं योगिक चिकित्सा।

Modern Pathology and Yogic treatment of Ardita.

C. कुप्रसंगज रोगों की सामान्य योगिक चिकित्सा।

General Yogic treatment of Kuprasangaj diseases.

D. यकृतोदरा की निसर्गोपचारीय चिकित्सा।

Naturopathic treatment of Yakrutodara.

E. पक्षाघात की पारंपरिक निसर्गोपचारीय चिकित्सा।

Traditional Naturopathic therapy of Pakshaghata.

8. Answer any **Five** questions (two to three sentences):

10

A. पौरुषग्रन्थि वृद्धि में उपयुक्त किन्ही चार निसर्गोपचारीय चिकित्सा लिखें।

Write any four Naturopathic therapies useful in Paurusha Granthi Vriddhi.

B. वातव्याधि का चिकित्सा सूत्र लिखें।

Write the line of treatment of Vata-Vyadhi.

C. एड्स में उपयुक्त किन्ही चार योग चिकित्साओं को सूचिबद्ध करें।

Enlist any four Yoga therapies useful in AIDS.

D. अग्निमांच की संक्षिप्त योगिक चिकित्सा लिखें।

Write the yogic treatment of Agnimandya in brief.

E. शितपित्त में उपयुक्त किन्ही चार निसर्गोपचारीय चिकित्साओं को लिखें।

Write any four Naturopathic therapies useful in Shitapitta.

F. अतिसार की संक्षिप्त निसर्गोपचारीय चिकित्सा लिखें।

Write the Naturopathic management of Atisara in short.
