

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : April-2023

ANATOMY & PHYSIOLOGY

Date: 27-04-2023
Thursday

Time: 03:00 P.M. to 06:00 P.M.
Marks: 100

- सूचना 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है । Every question is compulsory.
2. 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. Explain the anatomy and physiology of cerebellum 10
अनुमस्तिष्क का शरीर रचनात्मक एवं क्रियात्मक रूप से वर्णन करे
2. Name the organs of respiratory system and explain the structure and functions of trachea. 10
श्वसन तंत्र के अंगों के नाम लिखिए तथा श्वासनली की संरचना एवं कार्य की व्याख्या कीजिए।

OR

Explain the importance of anatomy and physiology in Naturopathy
प्राकृतिक चिकित्सा में शरीररचना विज्ञान और शरीरक्रिया विज्ञान के महत्व की व्याख्या करें

3. निम्नोक्त में से किन्हीं चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following : 20
- A. Structure of cell with figure
कोशिका की संरचना सचित्र वर्णन
- B. Body regions
शरीर के क्षेत्र
- C. Structure of eye
नेत्र की संरचना
- D. General features of smooth muscle
चिकनी मांसपेशी की सामान्य विशेषताएं
- E. Rasa dhatu
रस धातु
4. निम्नोक्त में से किन्हीं पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10
- A. Name the anatomical planes
संरचनात्मक तालों का वर्णन
- B. Name the body cavities
शरीर की गुहाओं का नाम बताइए
- C. Define dhatu
धातु को परिभाषित कीजिए
- D. Name the types of bones
अस्थियों के प्रकार का नाम लिखिए
- E. Define anatomy
शरीर रचना का परिभाषा लिखिए
- F. Functional classification of joint
सन्धियों का कार्यात्मक वर्गीकरण

SECTION-B

5. Explain the structure and functions of heart with diagram 10
हृदय की संरचना एवं कार्यो का सचित्र वर्णन करे
6. Name the organs of urinary system and explain the structure of urinary bladder with diagram 10
मूत्र प्रणाली के अंगों के नाम लिखिए तथा मूत्राशय की संरचना सचित्र वर्णन करे

OR

Explain the physiological effect of naturopathic process in digestive system
पाचन तंत्र में प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्रिया के शारीरिक प्रभाव की व्याख्या करें

7. निम्नोक्त मे से किन्ही चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following : 20

- A. Pulmonary circulation
फुफ्फुसी परिसंचरण
- B. Suprarenal gland
अधिवृक्का ग्रन्थि
- C. Gall bladder
पित्ताशय की थैली
- D. Importance of anatomy in yogic science
योग विज्ञान में शरीर रचना का महत्व
- E. Ida and Sushumna nadi
इडा और सुषुम्ना नाडी

8. निम्नोक्त मे से किन्ही पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10

- A. Location of stomach
आमाशय की स्थिति
- B. Enlist the organs of female reproductive system
महिला प्रजनन तंत्र के अंगों को सूचीबद्ध करें
- C. Enlist the hormones of thyroid gland
अवटु ग्रन्थि के हार्मोन को सूचीबद्ध करें
- D. Parts of large intestine
बड़ी आंत के भाग
- E. Name the lobes of liver
यकृत के लोबों के नाम
- F. Write the main functions of kidney
वृक्क के मुख्य कार्य लिखिए

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : April-2023

YOGA : PRACTICES

Date: 02-05-2023
Tuesday

Time: 03:00 P.M. to 06:00 P.M.
Marks: 100

- सूचना 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है । Every question is compulsory.
2. प्रत्येक प्रश्न के गुण उसकी दाहिनी ओर लिखे गए हैं ।
The marks of every question have been written on their right side.

1. Describe Udar Shakti Vikasak Sukshma Vyayam in detail. 10
उदरशक्तिविकासक सूक्ष्म व्यायामका सविस्तार वर्णन करे ।
2. Describe Kapalbhathi with its types in detail. 10
कपालभातिका प्रकार सहित विस्तृत वर्णन करे ।

OR

Explain physiological effect, indication & contra indication of Meditative Asanas.
ध्यानात्मक आसनोंका शरिरक्रियात्मक प्रभाव, संकेत एवं निषेध समजाए ।

3. निम्नोक्त मे से किन्ही चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following 20
- A. Indication & contraindication of Shirshasana.
शीर्षासनके संकेत एवं निषेध ।
- B. Definition & therapeutic benefits of Pashchimottanasana.
पश्चिमोत्तानासनकी व्याख्या एवं चिकित्सकीय फायदे ।
- C. Basti kriya.
बस्तिक्रिया ।
- D. Physiological effect of Griva shakti Vikasak Sukshma Vyayama.
ग्रीवाशक्ति विकासक सूक्ष्म व्यायामका शरिरक्रियात्मक प्रभाव ।
- E. Suryanamaskar with Mantra.
मंत्रोंके साथ सूर्यनमस्कार ।
4. निम्नोक्त मे से किन्ही पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10
- A. Enlist 4 Yogic Sthul Vyayama.
४ योगिक स्थूल व्यायाम सूचीबद्ध करे ।
- B. Enlist 2 indication & 2 contraindication of Neti kriya.
नेतिक्रियाके २ संकेत एवं २ निषेध लिखे ।
- C. Enlist Asanas for Shankhprakhshalan.
शंखप्रक्षालनके आसनोंको सूचीबद्ध करे ।
- D. Define Kukkutasana.
कुक्कुटासनको व्याख्यायित करे ।
- E. Write technique of Vasrta Dhauti.
वस्त्रधौतिकी तकनिक लिखे ।
- F. Write technique of Kundalini Shakti Vikasak Sukshma Vyayama.
कुण्डलिनी शक्तिविकासक क्रियाकी तकनिक लिखे ।

[P.T.O.]

SECTION-B

5. Define Pranayam & explain physiological effect of Bhastrika in detail. 10
प्राणायामकी व्याख्या लिखे एवं भस्त्रिकाका शरिरक्रियात्मक प्रभाव सविस्तार समजाए ।
6. Describe any 2 Hasta Mudra with technique and therapeutic utility. 10
किन्ही २ हस्त मुद्राकी विधि एवं चिकित्सकीय उपयोगिता वर्णित करे ।

OR

Explain various ancient Relaxation techniques with examples.
विश्रामकी विविध पौराणिक विधियोंको सोदाहरण समजाये ।

7. निम्नोक्त मे से किन्ही चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following : 20
- A. Jalandhar Bandha.
जालंधर बंध ।
- B. Vipashyana Meditation
विपश्यना ध्यान ।
- C. Maha Mudra.
महा मुद्रा ।
- D. Yoga for Memory Boosting.
स्मरणशक्ति बढ़ाने हेतु योग ।
- E. Aum Meditation.
ओम ध्यान ।
8. निम्नोक्त मे से किन्ही पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10
- A. Define Pratyahar.
प्रत्याहारको व्याख्यायित करे ।
- B. Enlist any 4 Dharana.
किन्ही ४ धारणाको सूचीबद्ध करे ।
- C. Define Ujjayi Pranayam.
उज्जायी प्राणायामको व्याख्यायित करे ।
- D. Write technique of Shambhavi Mudra.
शाम्भवी मुद्राकी तकनिक लिखे ।
- E. Define Dhyan.
ध्यानको व्याख्यायित करे ।
- F. Enlist any 4 therapeutic uses of Surya Bhedan pranayama.
सूर्यभेदन प्राणायामके किन्ही ४ चिकित्सकीय उपयोग सूचीबद्ध करे ।

INSTITUTE OF TEACHING AND RESEARCH IN AYURVEDA, JAMNAGAR

Diploma in Naturopathy & Yoga (Ayurved) (Health Education) : April-2023

YOGA SHASTRA

Date: 03-05-2023
Wednesday

Time: 03:00 P.M. to 06:00 P.M.
Marks: 100

- सूचना 1. प्रत्येक प्रश्न अनिवार्य है । Every question is compulsory.
2. 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. Introduce Patanjali Yoga Sutra with time, author, chapters etc in detail. 10
पातंजल योग सूत्रका समय, रचयिता, अध्याय एत्यादिके साथ विस्तारपूर्वक परिचय दे ।
2. Describe Karma Yoga in detail. 10
कर्म योगका सविस्तार वर्णन करे ।

OR

Explain philosophy of Yoga according to Shrimad Bhagvad Geeta.
श्रीमद् भागवत गीता अनुसार योगका दर्शन समजाए ।

3. निम्नोक्त में से किन्हीं चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following : 20
- A. Laya Yoga.
लय योग ।
- B. Explain: Heyam dukkham anagatam.
समाजाए: हेयं दुःखमनागतम् ।
- C. Explain: Tadah parama vashyata indriyanam.
समाजाए: ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम ।
- D. Yama.
यम ।
- E. Chitta Vritti.
चित्तवृत्ति ।
4. निम्नोक्त में से किन्हीं पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10
- A. Enlist Panch Klesha.
पंचक्लेश सूचीबद्ध करे ।
- B. What is meant by Kriya Yoga?
क्रियायोगका मतलब क्या है ?
- C. Enlist Niyama.
नियमोंको सूचीबद्ध करे ।
- D. Enlist characteristics of Bhakta.
भक्तके लक्षण सूचीबद्ध करे ।
- E. Enlist characteristics of Tamoguni person.
तमोगुणी व्यक्तिके लक्षण सूचीबद्ध करे ।
- F. Define Tantra Yoga & enlist its 2 practices.
तंत्र योगको व्याख्यायित करे एवं उसके २ अभ्यास सूचीबद्ध करे ।

[P.T.O.]

SECTION-B

5. Describe Chakra Dhyān with benefits according to Shiva Samhita in detail. 10
शिव संहिता अनुसार चक्र ध्यानके फायदे विस्तारपूर्वक वर्णित करे ।
6. Explain factors for success & obstruction in Yogabhyas as per Hatha Pradipika. 10
हठप्रदिपिकाके मतानुसार योगाभ्यासमें सफलता एवं बाधाके कारकोंको समजाए ।

OR

Introduce Gheranda Samhita in detail with time, author, chapters etc.
समय, रचयिता, अध्याय इत्यादीके साथ घेरंड संहिताका परिचय दे ।

7. निम्नोक्त में से किन्हीं चार के उत्तर दीजिए । Answer any **Four** of the following : 20
- A. Kaivalyadhama Lonavala.
कैवल्यधाम लोनावला ।
- B. Vivekanand institute of Yoga.
विवेकानंद इंस्टिट्यूट ऑफ़ योग ।
- C. Dhyān as per Gheranda Samhita.
घेरंड संहिता अनुसार ध्यान ।
- D. Relation of Man & Vayu.
मन और वायुके बिचका संबंध ।
- E. 29 sites of body according to Goraksh Samhita.
गोरक्ष मतानुसार २९ ज्ञातव्य अवयव ।
8. निम्नोक्त में से किन्हीं पाँच के उत्तर दीजिए । Answer any **Five** of the following : 10
- A. Write full form of M.D.N.I.Y.
एम.डी.एन.आई.वाय.का मतलब लिखे ।
- B. Enlist 4 prerequisites of Pranayama as per Gheranda Samhita.
घेरंड संहिता अनुसार प्राणायामकी ४ पूर्वपेक्षा सूचीबद्ध करे ।
- C. Enlist types of Yoga as per Shiva Smhita.
शिव संहिता अनुसार योगके प्रकार सूचीबद्ध करे ।
- D. Enlist yogang as per Goraksha Samhita.
गोरक्ष संहिता अनुसार योगांग सूचीबद्ध करे ।
- E. Enlist any 8 Nadis.
किन्हीं ८ नाडियोंको सूचीबद्ध करे ।
- F. Enlist stages of Nadanusandhan.
नादानुसंधानके चरणोंको सूचीबद्ध करे ।
